生きがい

هيكتور جارسيا - فرانسيس ميرالز

رحلة الإيكيجاي

دليل عملي للسعادة على الطريقة اليابانية

ترجمة: بسنت عادل فؤاد



رحلــة الإيكيجاي

دليـــــــل عملي للسعـــادة

على الطريقة اليابانية

بسنت عادل فؤاد/ مترجمة مصرية من مواليد عام 1984 حاصلة على ليسانس اللغات من كلية الألسن قسم اللغة الفرنسية عام 2006؛ حصلت على دبلومة معتمدة من جامعة السوربون، وقامت بترجمة العديد من الأوراق البحثية والقانونية، صدرت لها عدة ترجمات عن الفرنسية مع دار صفصافة؛ "العنصر المشترك بين البشر"، و"من أجل حرية الصحافة".

....

رحلة الإيكيجاي

طبعة 2021

رقم الإيـــداع: 2021/3188

الترقيم الدولي: 7-188-821-977-978

الناشر

محمد البعلي

إخراج فني

علاء النويهي

This is a full translation of the book: THE IKIGAI JOURNEY © Francesc Miralles and Hector Garcia 2018

Translation Rights arranged by SANDRA BRUNA Agencia Literaria, SL



دار صفصافة للنشر والتوزيع والدراسات

5 ش المسجد الأقصى - من ش المنشية - الجيزة - ج م ع.

هيكتور جارسيا (كيري) وفرانسيس ميرالز

رحلة الإيكيجاي

دليـــــــــل عملي للسعـــادة
على الطريقة اليابانية

ترجمة: بسنت عادل فؤاد



بطاقة فهرسة

إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية،
إدارة الشئون الفنية

جارسيا، هيكتور، ١٩٨٦-

رحلة الإيكيجاي: دليل عملي للسعادة على الطريقة اليابانية/ تأليف: هيكتور جارسيا، فرانسيس ميرالز، ترجمة: بسنت عادل فؤاد

الجيزة، دار صفصافة للنشر والتوزيع والدراسات، ٢٠٢١

٢٥٢ ص، ٢٢ سم

تدمك ٧-١٨٨-٨٢١-٩٧٧-٩٧٨

١- التنمية البشرية

أ- ميرالز، فرانسيس (مؤلف مشارك)

ب- فؤاد، بسنت عادل (مترجم)

ج- العنوان ٣٠٧,٧٦٢

رقم الإيداع: ٢٠٢١/٣١٨٨

المحتويات

”

إلى جميع أولئك الذين يجعلون هذا العالم أكثر جمالًا وأكثر رحابة من خلال مشاركة شغفهم وإيقاظ شغف الآخرين.

“

مغامرة الإيكيجاي

السفر عبر محطات السعادة

منذ أكثر من عامين بقليل، بدأنا في مجرد مشروع ولكنه في الحقيقة فاق كل توقعاتنا. بدأ كل شيء بمحادثة في حديقة في طوكيو. لقد تبادلنا الرغبة في زيارة «قرية المعمرين»، قرية في شمال أوكيناوا[1] والتي يسكنها أعلى الناس في متوسط العمر في العالم، لذلك، قررنا الذهاب إلى هذا المكان الرائع لسؤال السكان عن سرهم: كيف يعيشون طويلًا بهذا الشكل مع هذا القدر من الطاقة والحيوية؟

كان نتاج هذه التجربة كتاب «طريقة الإيكيجاي، سر اليابانيين لحياة طويلة وسعيدة»، والذي يسلط الضوء على أحد مفاتيح الشباب الأبدي: إذا عرفنا «السبب من وجودنا في الحياة»، فإن هذا يملؤنا بالسعادة ويجعلنا دائمًا في منتهى النشاط. وقد حدث شيء ما كان مفاجأة كبيرة للجميع، فقد أصبح الكتاب رقم واحد في المبيعات في إسبانيا في المكتبة الرئيسة على الإنترنت في اليوم نفسه لصدوره.

بعد ذلك بشهرين، تم بيع الكتاب في ثلاثين دولة، بما في ذلك الولايات المتحدة وروسيا والصين.. وحتى اليابان.

لقد تلقينا مئات الرسائل من القراء، رسائل في منتهى الحماس يذكرون فيها كيف ألهمهم الإيكيجاي، ولكن كان أيضًا لديهم المزيد من الأسئلة: كيف أجد الإيكيجاي الخاص بي؟ إنني بالفعل أعرف شغفي، لكنني

1- محافظة في جنوب اليابان تتكون من عدة جزر.

مشغول جدًّا بالتزاماتي اليومية لدرجة أنه ليس لدي وقت كافٍ أخصصه للإيكيجاي الخاص بي. كيف أحقق حلمي؟

هذه الأسئلة، كنا قد طرحناها على أنفسنا من قبل، لهذا السبب، قررنا تخصيص مشروعنا بالكامل للممارسة العملية. أردنا من هذا الكتاب أن يساعدنا نحن وأن يساعد قراءنا أيضًا على العثور والكشف عن كل جانب من جوانب الإيكيجاي لدينا. بعد عامين، يعد هذا الكتاب الذي بين يدك الآن دليلًا على أننا حققنا التحدي الخاص بنا. إنه من دواعي سرورنا العميق أن نقدم لك اليوم أداة من شأنها أن تحدث ثورة في مستقبلك وذلك من خلال مساعدتك في فهم ماضيك لكي تعيش الحاضر الذي تريده.

لإعطاء هذه الأداة الشكل العملي، سافرنا مرة أخرى إلى اليابان، البلد الذي ألهمنا بكتابنا الأول نحن الاثنين. ارتحلنا للبحث عن الدروس الأساسية التي من شأنها أن تعلمك كيف تضع الإيكيجاي الخاص بك في مركز حياتك وكيف تجعل منه أداة للتغيير حتى تحقق السبب من وجودك في الحياة.

الإيكيجاي:

الإيكيجاي هي كلمة يابانية الأصل ليست لها ترجمة دقيقة. نستطيع أن نقول إنه من ضمن معانيها «الشيء الذي تعيش من أجله» أو «السبب الذي يجعلك تستيقظ في الصباح بكل حماس». تتكون كلمة الإيكيجاي من كلمتين يابانيتين هما: (iki؟ (生き) وتعني «الحياة» أو «أن تكون على قيد الحياة» و甲斐 ,gai , وتعني «ما الذي يستحق كل هذا العناء وله هذه القيمة الكبيرة». حرفيًّا، يمكننا ترجمتها: «ما الذي يجعل الحياة تستحق أن تُعاش؟».

وفقًا لليابانيين، لدينا جميعًا إيكيجاي، أو أكثر، في أعماقنا، حتى لو لم نكن ندرك ذلك دائمًا.

أثر الشينكانسن:[2]

بين عامي 1960 و1980، شهدت اليابان نموًّا اقتصاديًّا لم يسبق له مثيل. أصبحت الدولة المدمرة بعد الحرب ثاني أكبر قوة في العالم. ومن خلال إجراء الأبحاث على هذه «المعجزة اليابانية» الشهيرة، اكتشفنا أثر الشينكانسن، وهذا يعني قبول التفكير بطريقة جديدة تمامًا للذهاب لأبعد من حدود الذات والتفوق عليها (انظر ص24). حتى الآن، كان هذا المفهوم الجديد يستخدم فقط في الهندسة وفي الشركات اليابانية. واقتناعًا منا بأنه يمكننا تطبيق وصفاته على حياتنا الشخصية، فقد خصصنا الجزء الأول من هذا الكتاب لوعد جديد من نوعه: مساعدة كل قارئ في بث «المعجزة اليابانية» في ذاته والسماح له باتخاذ الخطوة الحاسمة التي تجعل من المستحيل ممكنًا في أي مجال في حياته.

وعلى الرغم من أننا مفتونون بأثر الشينكانسن، فإن هذا لا يعني أن كل شيء في الحياة يتعلق بجعل الأمور أفضل وأسرع. في الرحلة التي نبدأها الآن، قمنا بتطوير تقنيات حتى يغذي ماضينا حاضرنا وحتى ينير حاضرنا طريقنا إلى المستقبل حيث سنحقق أهدافنا. في الشرق، نتحدث عن مبدأ تقبل مرور الوقت. فالشيء الوحيد الذي لا يتغير هو التغيير، وهذه هي الفكرة حيث إنه من المهم أن يتم التنقيب والتقصي، من أجل السيطرة على قطار حياتنا ومعرفة كيف ستؤثر الأحداث الماضية علينا. وهكذا، عندما تتحول المسارات ويتعين علينا اتخاذ قرارات حاسمة، سنكون مستعدين للمستقبل. إن اعتبار الوقت الذي يمر كفرصة أمرًا ضروريًّا للشعور بالسعادة وتحقيق الأهداف بشكل جيد.

نستطيع أن نربط ما بين الإيكيجاي لدينا وبين مفهوم التغيير إلى حد كبير؛ إنه لأمر ثابت يرافقنا باستمرار ويتطور وفقًا لمرحلة الحياة التي

2- كلمة تعني القطار السريع في اللغة اليابانية.

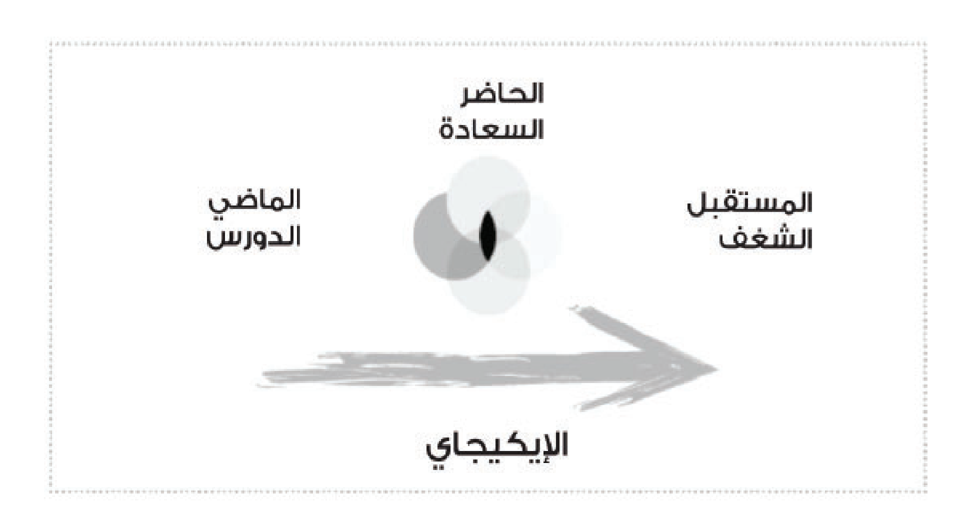
نعيش فيها. لن يكون «السبب من وجودنا» الذي كان موجودًا في عمر الـ15 عامًا هو نفسه الموجود في عمر الـ70 عامًا. من الضروري أن يبقى «السبب من وجودنا» دائمًا على تناغم مع الإيكيجاي في كل مرحلة. وإذا حدث خلاف ذلك، سيكون لدينا دائمًا انطباع بأننا نحيد عن طريقنا الصحيح وأننا تركنا قوى خارجية تسيطر على حياتنا اليومية. يشبه نظام الإيكيجاي لدينا الموجة الإذاعية: كلما واكبناه، شعرنا أن حياتنا لها معنى.

يعد هذا الكتاب خارطة طريق يساعدك على أن تظل متسقًا مع نفسك، على الرغم من تقلبات الحياة التي لا مفر منها، وذلك من خلال الربط ما بين الماضي، الحاضر والمستقبل لتكون أكثر وعيًا بمهمتك الشخصية وتستطيع تحقيقها.

خلال رحلتنا إلى اليابان، قمنا بزيارة ثلاثة أماكن ساعدتنا في تصور الأجزاء الرئيسة الثلاثة من هذا الكتاب: طوكيو، كيوتو وإيسه.

طريقة الإيكيجاي:

مع طريقة الإيكيجاي، نسعى إلى تحقيق التوازن ما بين ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا، لنكون أكثر وعيًا بذواتنا عن طريق تطوير مواهبنا كافة لتحقيق أهدافنا.



1. **رحلة إلى المستقبل:**

طوكيو:

في العاصمة اليابانية، سنأخذ القطار السريع إلى النجوم، وفي الوقت نفسه، سنرسم مستقبلنا المثالي. ما يمكننا الحصول عليه في الحياة يقتصر فقط على نطاق خيالنا. سوف تجدون تمارين تجعلكم تتخيلون مستقبلكم وذلك من خلال استغلال إمكانياتكم كافة وتنشيط أثر الشينكانسن الداخلي لديكم.

2. **رحلة إلى الماضي:**

كيوتو:

سنزور هذه المقاطعة في قطار يسير بتمهل وبوتيرة معتدلة، مما سيتيح لنا الفرصة للاستمتاع بالمناظر الطبيعية والتأمل بعمق في التراث وفي الماضي. سوف يساعدنا الحنين في هذا القطار على التفكير في ما عشناه بالفعل، مما سيساعدنا على التعرف أكثر على أنفسنا. يرتبط الجواب على المثل اليوناني «اعرف نفسك» ارتباطًا وثيقًا بالطريقة التي استخدمناها في مواجهتنا للتحديات التي واجهناها في الماضي. ولهذا السبب، يعد تفسير التجارب بشكل إيجابي مفتاحًا لصحتنا العاطفية والعقلية. مما يجعل وعينا بماضينا يمنحنا المعنى طوال حياتنا. كما أن إعادة اكتشاف شغفنا حين كنا أطفالًا ومراهقين تقدم لنا بعض المسارات الأساسية التي تساعدنا على اكتشاف الإيكيجاي الحقيقي الخاص بنا.

3. **رحلة إلى الحاضر:**

إيسه:

يبلغ عمر ضريح إيسه أكثر من ألفي عام. ولكن، هل يعني ذلك أنه ينتمي إلى الماضي؟ يهدم اليابانيون هذا المبنى التاريخي كل عشرين عامًا لإعادة بنائه. بهذه الطريقة، ينتمي ضريح إيسه دائمًا إلى الحاضر. يساعدنا هذا التقليد على أننا ندرك أنه ليس جيدًا أن نثقل كاهلنا بالماضي طالما نحن أحرار في أن نقرر ما نكونه ونقرر ما نفعله. من خلال زيارتنا لضريح إيسه، سوف نزور معابد أخرى سنتعلم فيها أن نوشم أنفسنا بدوائر الإنسو[3] وسنكتشف قوة العلوم الشرقية، مثل رماية السهام، مما سيساعدنا على ترسيخ أرواحنا في الحاضر. سوف نرى أيضًا أن جميع الفنون هي بمثابة أدوات رائعة تساعدنا على عيش اللحظة الراهنة وعلى الدخول في حالة من التدفق والانسيابية.



في الحقيقة، هذا الكتاب هو أكثر من مجرد كتاب. فإذا تصفحتموه بعناية، وطبقتم ما عثرتم عليه من نصائح في حياتكم اليومية، سيقودكم ذلك إلى مكان ربما قد يكون موجودًا فقط في خيالكم. فاستعدوا أن تعيشوا التغييرات والمفاجآت الرائعة أثناء الاستمتاع بالمشاهد الطبيعية الجديدة. تنفسوا وافتحوا عقولكم. أوشكت الرحلة أن تبدأ.

شكرًا لمرافقتنا..

هيكور غارسيا (كيري) وفرانسيس ميراليس

رحلة إلى مستقبلك

أثر الشينكانسن وتقنيات أخري للبدء في المشاريع الشخصية الكبيرة وتنفيذها بشكل جيد

طوكيو:

كانت نقطة انطلاقنا هي محطة شينجوكو. مع 3 أو4 مليون مسافر يمر بها كل يوم، تكون محطة شينجوكو هي أكثر التقاطعات ازدحامًا في العالم وذلك وفقًا لموسوعة جينيس للأرقام القياسية. تعد شينجوكو أحد رموز النجاح الياباني. تكمن الصعوبة الأولى أثناء تواجدك في هذه المحطة في أنك لا تستطيع إيجاد طريقك داخل هذه المحطة، وذلك لأنها تضم أكثر من مئتي مخرج؛ وبالتالي، فإن أدنى خطأ يمكن أن يكون فادحًا. ولتجنب الوقوع في الفخ، اتفقنا على الاجتماع في بار نيويورك في الطابق الثاني والخمسين في فندق بارك حياة، حيث تم تصوير العديد من مشاهد فيلم ضائع في الترجمة.

جلسنا على طاولة كانت تضيء بالشموع وتحيط بها نافذة كبيرة تطل على امتداد لا يصدق من مباني طوكيو. تتألق المدينة بأضواء ساطعة مثل السماء المرصعة بالنجوم. وقد كانت هناك فرقة جاز تلعب موسيقى مايلز ديفيس[4].

4- عازف لموسيقى الجاز، وعازف للبوق، وقائد فرقة، وملحن أمريكي. يعتبر على نطاق واسع أحد أكثر الموسيقيين تأثيرًا في القرن العشرين، كان مايلز ديفيس، مع مجموعاته الموسيقية، في طليعة العديد من التطورات الرئيسة في موسيقى الجاز، منها البيبوب، الكوول جاز، الهارد بوب، المودال جاز، والجاز فيوجن.

- هنا في طوكيو، أليس لديك شعور بأنك في المستقبل؟ تسأل فرانسيس وهو يأخذ رشفة من ويسكي يامازاكي في الكأس التي أمامه.

- حقًّا، فإن هذا من أحد الأسباب التي دفعتني للعيش هنا، أجاب هيكتور. فدائمًا ما يجذبني الخيال العلمي والأشياء المستقبلية.

- وهذا لا يسبب لك أي توتر أو شعور بالضغط؟ هذا الهوس بالكمال ألا يبدو لك غير إنساني؟

- في بعض الأحيان، نعم. يمكنني أن أقضي ساعات لأخبرك كم هو مرهق العمل في بيئة مهنية تبحث عن الكمال دائمًا، ولكني أحب رؤية الجانب الإيجابي في الأشياء.

- آه، على وجه التحديد، دعنا نتحدث عن النقاط الإيجابية. لقد عشت هنا لمدة اثني عشر عامًا. ومن المؤكد أن اليابان قد علمتك مئات الدروس. إذا كان عليك اختيار واحد، فماذا سيكون؟

- جنمبرسيو![5]

- جمباس؟[6] يجيب فرانسيس ضاحكًا.

- إن الموضوع ليس له علاقة بالجمباس. إنني أقول جنمبرسيو، وهي كلمة تعني: «أن تبذل نفسك إلى أقصى حد حتى تحقق هدفك». هذه الكلمة يستخدمها اليابانيون، عندما يواجهون تحديًا، سواء على المستوى الشخصي، على المستوى الرياضي أو على المستوى المهني. يتضمن الجنمبرسيو أيضًا عدم الاعتراف بالهزيمة مطلقًا، وهذا هو أكثر ما أعجب به لدى اليابانيين.

5- كلمة يابانية تعني سأبذل قصارى جهدي.

6- كلمة إسبانية تعني الجمبري.

- صحيح أنهم لا يستسلمون أبدًا حتى أمام هدف يبدو مستحيلًا.. كل ذلك بفضل أثر الشينكانسن المدهش، يضيف فرانسيس.

- في الواقع، إن الأهداف التي تبدو غير قابلة للتحقيق والتحديات الشخصية الطموحة للغاية هي المفتاح لتنشيط أثر الشينكانسن في أعمق أعماقنا. ومع ذلك، دون قوة الجنمبرسيو، والجهد الدائم، تتلاشى أحلامنا دون أن تصبح حقيقة.

- استعد لتنشيط أثر الشينكانسن لديك، هيكتور. خلال هذه الرحلة، سننتهي من هذا الكتاب.

- جنمبرسيو!

بعد ذلك بقليل، خرجنا من فندق بارك حياة وذهبنا إلى أحد البارات الصغيرة المنزوية في الأزقة المحيطة بمحطة شينجوكو. تعطي أضواء النيون والنشاط المتواصل انطباعًا بأنه لا يأتي الليل هنا أبدًا. في شيبويا، واحد من أحياء طوكيو الذي لا ينام أبدًا. حيوية دائمة وإيقاع محموم لا يترك مجالًا للراحة. يعد هذا الحي مسرحًا للمعركة بلا رحمة من أجل الأداء وأكثر الأنشطة الترفيهية بعد العمل.

في بار لا يتسع إلا لثلاثة زبائن، التقينا مع رجل عمل لأكثر من أربعين عامًا في مبنى البلدية في طوكيو. بعد التحدث معه للحظة تحت نظر شاب غريب كان يحمل قطتين في سلة، ذهبنا إلى شارع صغير آخر بناءً على نصيحة صديقنا الجديد.

صعدنا عدة طوابق في مبنى متهالك، حتى استقرت بنا الحال في النهاية في مطعم أوكيناوني، حيث يعزف رجل الموسيقى التقليدية باستخدام السانشين، آلة وترية من جزر جنوب اليابان. ذكرنا هذا الجو

-ليس من دون الحنين إلى الماضي- برحلتنا إلى أوجيمي[7]، حيث انتهينا من كتابة كتابنا الأول، الإيكيجاي، سر اليابانيين لحياة طويلة وسعيدة. وهكذا، انتهت ليلتنا الأولى في طوكيو. غدًا، سنأخذ القطار الياباني فائق السرعة الأسطوري.

مدينة المعمرين:

في كتابنا السابق، الإيكيجاي، سر اليابانيين لحياة طويلة وسعيدة، تحدثنا عن مغامرتنا في أوجيمي، في شمال جزيرة أوكيناوا. يمكن لهذه القرية التي يزيد عدد سكانها قليلًا على ثلاثة آلاف نسمة أن تفتخر بأن لديها أعلى متوسط عمر متوقع في العالم. لا يعيش الناس فقط لفترة طويلة، ولكنهم يتمتعون أيضًا بصحة جيدة، حيث تعد معدلات الإصابة بالسرطان في القرية هي الأقل على مستوى اليابان بأسرها.

لقد سعى العديد من العلماء إلى سبر أغوار سر طول العمر لدى سكان أوجيمي. أردنا أيضًا مقابلة هؤلاء المعمرين الخارقين. لمدة أسبوع كامل، مع كاميرا على الكتف، أجرينا مقابلات مع نحو مئة شخص من كبار السن. سألناهم عن طقوسهم اليومية، نظامهم الغذائي المتبع، محيطهم، عائلتهم وأصدقائهم، وأيضًا عن سرهم في العيش لأطول فترة ممكنة بصحة جيدة. وبكل تأكيد، انتهزنا الفرصة وسألناهم عن الإيكيجاي الخاص بهم. وخلال تواجدنا معهم، عرفنا أن أيًّا منهم لم يتقاعد بعد. كلهم يشتغلون في نشاط معين، وفي كثير من الأحيان، يجمعون بين عدة أنشطة في الوقت نفسه. «منذ أن توقفت عن إجراء العمليات الحسابية لدى بائع الخضار، وأنت بدأت تفقد عقلك»، يقول أكيكو، لصديق له يبلغ من العمر 96 عامًا، يلومه على أنه لم يعد يهتم

بأي شيء بعد تركه للعمل. في عمر الـ92، يتولى أكيكو كل الشؤون المتعلقة بالجيران، بينما يبيع حقائب مصنوعة يدويًّا في متجر القرية. شعاره: «إذا كنت لا تفعل أي شيء، سوف يأتي الموت للبحث عنك».

أحد الاستنتاجات التي توصلنا إليها أثناء بحثنا هو أن سكان قرية المعمرين قد وجدوا الإيكيجاي الخاص بهم من خلال المحافظة طوال الوقت على نشاطهم. ربما يكون أحد أسرار طول العمر هو المشاركة في الأنشطة التي نحبها.

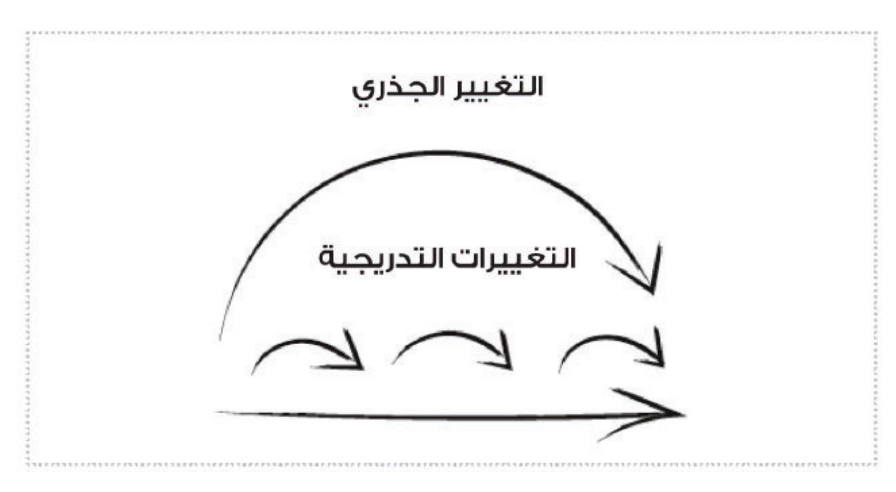
المحطة الأولى: الشينكانسن

التفكير خارج الصندوق

قبل أن ينطلق قطارنا إلى آفاق جديدة، دعونا نخبركم بأصل المفهوم الذي تدور حوله هذه المغامرة. لذلك، دعونا نعود ربع قرن إلى الوراء ونصب كل اهتمامنا على تجربة رجل يدعى جاك ويلش. ألا يذكركم اسمه بشيء؟ رئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لشركة جنرال إلكتريك بين 1981 و 2001، كان يعد واحدًا من أفضل القادة في القرن الماضي. خلال رئاسته أنشأ نظامًا جديدًا للمراجعة ربع السنوية لأهداف ومهام الموظفين، والتي لا تزال تستخدم حتى اليوم في معظم الشركات المتوسطة والكبيرة. عملت هذه الطريقة بشكل جيد نسبيًا، إلى أن أدرك أن أداء بعض القطاعات آخذ في الانخفاض. ماذا حدث؟

التحسين التدريجي (الجزئي) مقابل التحسين الجذري (الكلي):

يقصد بالتحسين التدريجي إضافة الحد الأدنى من التقدم على شيء موجود بالفعل. على سبيل المثال، عندما جاء إلى ذهن طباخ إسباني، في لحظة ما، أن يضيف وللمرة الأولى، البطاطس المقطعة والمقلية إلى عجة البيض المقلي ليصنع من هذا ما يعرف باسم تورتيلا دي باتاتاس. البيض المقلي كان موجودًا بالفعل: إضافة البطاطس هو تحسين جزئي. لقد حدث التحسين الجذري قبل فترة طويلة، عندما قرر أول إنسان أن يكسر بيضة، يخفقها ويقليها.



قانون الحد الأدنى من الجهد:

من خلال مراقبة العمليات الجارية بعناية، لوحظ أن موظفي الإدارات المختلفة لم يقدموا، خلال مقابلاتهم ربع السنوية، سوى تحسينات تدريجية أو غير مهمة. بعبارة أخرى، وضعوا أهدافًا سهلة التحقيق كانوا على يقين من تحقيقها من خلال بذل الحد الأدنى من الجهد. كان هذا خير مثال لما يطلق عليه عادة قانون الحد الأدنى من الجهد!

لقد اختبرنا هذا مرة واحدة على الأقل: عندما نحقق أهدافنا الرئيسة في مشروع ما، نشعر بالارتياح تجاهه ومن ثم، فإننا لا نبذل سوى الحد الأدنى من الجهد ليستمر كل شيء في العمل. متفقين على هذا: نذهب إلى أبسط الأمور بالفطرة.. إذا ما أردنا التفوق على ذواتنا وبلوغ أهداف جديدة، يتوجب علينا التصدي للتبعية وغياب الرؤى المستقبلية.

لا يقتصر هذا فقط على مجال الأعمال وإنما ينطبق قانون الحد الأدنى من الجهد على مجالات متنوعة مثل:

- عنايتنا بأجسادنا وبصحتنا.

- علاقتنا الزوجية أو العائلية.
- إدارتنا للصداقة وأوقات الفراغ.
- تحقيق الأهداف الفكرية والفنية وحتى الروحية.

بدافع الخوف، أو بسبب أن حياتنا يمكن أن تسير آلاف الأميال في الساعة، طوال الوقت نعتمد على وضع الطيران الآلي لدينا حتى نتلقى جرس الإنذار: نأكل وننام ميكانيكيًّا حتى يخبرنا جسمنا بالتوقف، نهمل شريك الحياة حتى تحدث الأزمة، إلخ.. في الحقيقة، يمكننا أن نذكر العديد من الأمثلة في هذا الصدد في جميع مجالات حياتنا. من وقت لآخر، نجري تعديلات بسيطة، تغييرات بسيطة على حياتنا، مثل الموظفين خلال التقييم، ولكن يكون ذلك بمثابة ضمادات فقط: لا تؤدي إلى تغيير الوضع بشكل كبير. في الواقع، ليست وتيرة حياتنا المحمومة هي السبب دائمًا. ففي بعض الأحيان، ما نفعله فقط هو أننا نحاول المحافظة على ما أمضينا الكثير من الوقت في بنائه، مع الشعور بأننا ليس لدينا متسع من الوقت أو قدر من الطاقة للارتقاء به إلى مستوى أعلى، إلا إذا كنا خائفين من التغيير الحقيقي.

سر ميكاوا:

لقد درس جاك ولش من كل زاوية هذا التساؤل الذي يعد من إحدى السمات البارزة في علم النفسي البشري: كيف نحفز الموظفين في الوحدات التي تعمل بالفعل بشكل جيد بما فيه الكفاية حتى يكون لديهم الدافع للمخاطرة والاستمرار في الابتكار؟

خلال رحلة إلى طوكيو عام 1993، وجد الحل. في هذا الوقت، التقي مع إيجي ميكاوا، رئيس الفرع الياباني لشركة جنرال إلكتريك، والمتخصص في التكنولوجيا الطبية. لقد انبهر جاك ولش بالسرعة

التي تسير بها التطورات في هذا الفرع والتي كانت أعلى بكثير من سائر الإدارات في شركة جنرال إلكتريك. كان أهم ما يميز الفرع الياباني على وجه الخصوص، هو أنه قد قدّم إلى السوق اليابانية آلات التصوير المقطعي المحوسب الأكثر كفاءة وسرعة في العالم لعدة سنوات.

كشف ميكاوا بعد ذلك لولش عن السر الذي ألهمنا هذا الكتاب الذي تحمله بين يديك الآن: «إذا كنت تريد تشغيل قطار بسرعة 10 كم/ ساعة، فما عليك سوى إضافة عدد قليل من الأحصنة إلى المحرك. ولكن إذا كنت بحاجة إلى أن تزيد سرعته من 150 كم/ ساعة إلى 300 كم/ ساعة، سيكون عليك التفكير في الكثير من التغييرات: استبدال جميع السكك الحديدية وبناء خطوط أكبر، تغيير نظام الإيقاف جذريًّا، بناء مزيد من العربات تكون ذات تهوية ديناميكية.. عليك التفكير خارج الصندوق بطريقة مختلفة. إنك لن تبني قطارًا جديدًا دون الكثير من التعديلات. عليك أن تستخدم نمط تفكير جديدًا تمامًا»[8].

طلب يبدو مستحيلًا ظاهريًّا:

لإيجاد أصل هذه الطريقة المبتكرة في التفكير، يجب أن نعود إلى عام 1958. في خضم المعجزة الاقتصادية في فترة ما بعد الحرب، طالبت الحكومة اليابانية صراحةً من السكك الحديدية اليابانية إيجاد وسيلة أسرع لربط طوكيو وأوساكا.

بعد ذلك ببضعة أشهر، قدم المهندسون مشروع قطار يمكن أن يتحرك بمعدل 100 كم/ساعة، وهي سرعة فائقة في ذلك الوقت، فإذا بالفعل تم بناء هذا القطار، سيكون هذا القطار واحدًا من أسرع القطارات في العالم. ومع ذلك، فإن مديري السكك الحديدية اليابانية تفاعلوا مع هذا الموضوع

8- من كتاب جاك ولش، حياتي كمدير، أكبر صاحب مصنع أمريكي يتحدث.

بطريقة غير متوقعة على الإطلاق: «نحن نريد قطار أسرع مرتين». شرح المهندسون، الذين بهتوا من المفاجأة، أن هذا غير قابل للتحقيق على الإطلاق، قائلين أنه لا يوجد قطار يسير بسرعة 200 كم/ ساعة إلا في أفلام الخيال العلمي. أجاب المديرون بأن لديهم ميزانية غير محدودة، وقد أعطت الحكومة الضوء الأخضر لهذا المشروع الذي يبدو مستحيلًا.

أثر الشينكانسن:

بعد ذلك بقليل، يتقدم المهندسون باقتراح جديد يتضمن تغييرات جذرية تتعلق بكل ما يخص هذا القطار الجديد من قريب أو من بعيد. لتحقيق السرعة الفائقة المطلوبة، فمن الضروري:

- تعديل شكل وارتفاع وعرض السكك الحديدية المستخدمة في ذلك الوقت في اليابان.
- إنفاق جزء كبير من الميزانية لبناء أنفاق تعبر المنطقة الجبلية المحيطة بجبل فوجي.
- إعادة التفكير بشكل كامل في مفهوم القطار بصيغته المتعارف عليها حاليًا لبناء قطار أخف في الوزن وتكون عرباته ذات تهوية ديناميكية بقدر عالٍ للغاية، حتى تتم مقاومة الهواء إلى أقصى حد ممكن.

للحصول على 10 كم/ ساعة، كان يكفي إجراء بعض التحسينات. لمضاعفة السرعة، في المقابل، كان من الضروري تغيير كل شيء، والتفكير بطريقة جديدة تمامًا في هذه الوسيلة للنقل.

يتوافق هذا التغيير الجذري مع أثر الشينكانسن، والذي يستخدم في الهندسة والتجارة، ولكن يمكن تطبيقه أيضًا على جميع المجالات الأخرى في حياتنا.

وبالعودة إلى «المهمة شبه المستحيلة» لمهندسي السكك الحديدية اليابانية: دعونا نقول إنه في عام 1964، أي بعد ستة أعوام فقط من التحدي الذي أطلقته الحكومة، تم افتتاح أول قطار فائق السرعة في التاريخ بمناسبة دورة الألعاب الأوليمبية في طوكيو. فقد أصبحت قطارات الشينكانسن تربط ما بين طوكيو وأوساكا في رحلة تسير بسرعة 200 كم/ ساعة، أي أن الرحلة بين المدينتين أصبحت تستغرق 3 ساعات و10 دقائق بدلًا من 6 ساعات و40 دقيقة. كان هذا إنجازًا أذهل العالم بأسره.

كانت الابتكارات التي نشأت عن تطوير أول قطار فائق السرعة في التاريخ بمثابة ثورة في النقل بالسكك الحديدية في جميع أنحاء العالم على مدى عقود. كانت نقطة الانطلاق لهذا الإنجاز الكبير، الذي ما زلنا نستمتع به حتى اليوم، تتلخص ببساطة في قبول التفكير بطريقة جديدة تمامًا.

التفكير خارج الصندوق:

كان إيجي ميكاوا مغرمًا للغاية بأن يحكي للجميع كيف طبقت شركته قصة القطار فائق السرعة، والتي تعد بمثابة تفكير خارج الصندوق، على جميع المستويات. على سبيل المثال، إذا أخبره مديرو أحد الأقسام بأنهم يبحثون تقليل التكاليف بنسبة 5%، يطلب منهم أن يفكروا كيف يقللون التكلفة بنسبة 50%.

لقد تأثر جاك ولش للغاية بكلمات الياباني لدرجة أنه جلب معه عندما عاد من اليابان هذه الفلسفة لتطبيقها في شركة جنرال إلكتريك، حيث طلب من الموظفين في جميع الإدارات إضافة «أهداف القطار فائق السرعة» إلى تقييماتهم ربع السنوية. هذا أحد الأسباب الرئيسة وراء تمكّن شركة جنرال إلكتريك من الحفاظ على قدرتها التنافسية

والإبداعية، حتى بعد أكثر من مئة عام من إنشائها. واليوم، هي تضم مئات الآلاف من الموظفين في جميع أنحاء العالم.

新幹線

الشينكانسن:

مصطلح الشينكانسن يعني حرفيًّا «الخط الرئيس الجديد». وهي كلمة يابانية مكونة من ثلاثة مقاطع :新 "جديد"،幹 "قضبان"، و線 "خط". في يوم افتتاحه، في عام 1964، قطع قطار هيكاري "النور" الرحلة في "الخط الرئيس الجديد" بين طوكيو وأوساكا بسرعة تزيد على 200 كم/ ساعة، ليصبح أول قطار فائق السرعة في التاريخ. أصبح القطار "هيكاري" وخط الشينكانسن، مشهورين للغاية في الخارج، تحت اسم "القطار الياباني فائق السرعة".

"إذا كان لديك هدف تعتقد أنه يمكن تحقيقه خلال عشر سنوات، فإن أفضل استراتيجية ليصبح حقيقة واقعة هي البحث عن كيفية تحقيقه في غضون عام".

بيتر ثيل[9]، مستثمر في وادي السيليكون[10].

9- بيتر أندرياس ثيل (ولد في 11 أكتوبر 1967) هو رائد أعمال، مستثمر رأسمالي، وناقد اجتماعي. أسس ويرأس شركة بالانتير تكنولوجي. كان أول مستثمر خارجي لفيس بوك، شبكة التواصل الاجتماعي المشهورة، مع حصة 10,2% مكتسبة في 2004 ب500,000 دولار، ودخل إلى مجلس إدارة الشركة. احتل ثيل المرتبة 293 في فوربس 400 عام 2011، مع ثروة صافية تقدر بـ1,5 مليار دولار في عام 2012. احتل المرتبة الرابعة في قائمة فوربس عام 2014 بـ2,2 مليار دولار. يعيش ثيل في سان فرانسيسكو.
فوربس 400: هي قائمة بأغنى 400 أمريكي نشرها مالكوم فوربس للمرة الأولى في عام 1982 مرتبة الأغنياء حسب صافي الثروة. تنشر هذه القائمة سنويًّا في شهر سبتمبر.

10- سيليكون فالي أو وادي السيليكون هي المنطقة الجنوبية من منطقة خليج سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة. هذه المنطقة أصبحت مشهورة بسبب وجود عدد كبير من مطوري ومنتجي الشرائح أو الرقاقات السيليكونية، وحاليًا تضم جميع أعمال التقنية العالية في المنطقة، حيث أصبح اسم المنطقة مرادفًا لمصطلح التقنية العالية.

بشكل عام، تبرز ويكون لها مكانة مميزة في مجتمعنا، تلك الشركات أو الأشخاص الذين يضعون أهدافًا خارج الصندوق، خارج المسار المعروف. كما كانت الحال مع إيلون موسك[11]، والذي شرع في تحدٍّ، أثار سخرية الكثير من الناس، ألا وهو تصميم قاذفات صواريخ قابلة لإعادة الاستخدام. في أقل من عشر سنوات، حقق هدفه مع شركته الخاصة، سبيس إكس، وهو ما فشلت وكالة ناسا في تحقيقه حتى مع أكثر من خمسين عامًا من البحث والتطوير. صمم إيلون موسك أيضًا الهايبرلوب[12]، وهو عبارة عن وسيلة نقل برية يمكن أن تصل سرعتها إلى 1200 كم/ ساعة، وقد وضع لنفسه «هدف الشينكانسن» بشكل شخصي: ألا وهو إرسال أول رجل إلى المريخ. هل يمكن أن يحدث ذلك؟

وأنت؟ أي مجال في حياتك تريد أن تطبق أثر الشينكانسن عليه؟

اختر هدفك الرئيس الجديد الأول:

حلم أو رغبة تستحق هذه التسمية، يجب أن يبدو من المستحيل تحقيقها. إذا كنت تعتقد أنه يمكنك القيام بذلك بسهولة نسبيًّا، فهذا ليس هدفًا من أهداف الشينكانسن. سيساعدك تخيل هدف بعيد المنال ظاهريًّا في بناء أنماط تفكير جديدة وتحرير نفسك من الأساليب القديمة والأفكار التي عفا عليها الزمن.

11- إيلون ماسك رجل أعمال كندي، حاصل على الجنسية الأمريكية ولد في جنوب إفريقيا، مستثمر، مهندس ومخترع. مؤسس شركة سبيس إكس ورئيسها التنفيذي، والمصمم الأول فيها.

12- هو مفهوم لنظام نقل عالي السرعة عبارة عن دمج أنابيب منخفضة الضغط خالية من الهواء تربط بين محطتين. وداخل هذا الأنبوب كبسولات ركاب تندفع بسرعات عالية على وسادة هوائية مضغوطة ولا تحتك بجدران الأنبوب بفعل حقل مغناطيسي يولده موتور كهربائي يستمد قوته من الطاقة الشمسية.

اكتب أهدافك دون خوف.

هل تريد التحليق بمروحيتك الخاصة؟

دوّن ذلك:

....

....

....

هل تحلم برؤية الشفق القطبي في ألاسكا؟

دوّن ذلك:

....

....

....

هل تريد أن تزيد ثلاثة أضعاف حجم مبيعات شركتك؟

دوّن ذلك:

....

....

....

هل تريد أن تخرج فيلمًا؟

دوّن ذلك:

....

....

....

من المهم للغاية أن تقوم بتدوين أهدافك بانتظام. يعد هذا بمثابة المرحلة الأولى لتجاوز الصعاب واتخاذ خطوة حاسمة في حياتك. ابدأ في ذلك على الفور!

هدفي الأول هو:

....

....

....

بطبيعة الحال، فإن كتابة الهدف لا تكفي لجعله حقيقة واقعة. لمساعدتك في البدء، يوصي المدرب الأوروجواي للمهارات الحياتية ماريو رييس بوضع قائمة من عشر خطوات يمكنك القيام بها للمضي قدمًا في تحقيق هدفك الرئيس الأول.

على سبيل المثال، إذا كان هدفك الأول هو إلقاء محاضرة أمام ألف شخص، فقد تكون قائمة الإجراءات التي يجب اتخاذها كالتالي:

- قراءة كتب يكون موضوعها الأساسي التحدث أمام الجمهور.
- مقابلة المحاضرين وطلب النصيحة منهم.
- المشاهدة على اليوتيوب لمقاطع فيديو لمتحدثين أحبهم.
- تدريب نفسي وتصويري خلال ذلك ثم تحليل سلوكي من خلال مقطع فيديو.
- تحضير مداخلة صغيرة أمام جمهور صغير، خلال حدث محلي.
- الالتحاق بدورة لتعلم كيفية التعبير عن نفسي أمام الجمهور.
- الاشتراك في دورس تمثيل على المسرح للتخلص من توتر التواجد

على خشبة مسرح.

- ....

قبل البدء في أي واحد من هذه الإجراءات، عليك أن تحدد الكيفية والوقت اللازمين للقيام بذلك. بمجرد تحديد الإجراءات العشرة الخاصة بك وكيفية القيام بها (ماذا وكيف ومتى؟)، قم بالتوقيع أسفل الصفحة، كما لو كان عقدًا مع نفسك، واترك الورقة في مكان تراه يوميًّا. والآن بعدما التزمت، لا يمكنك التراجع. ها هو قطارك السريع قيد التشغيل بالفعل.

	ماذا ستفعل؟	كيف ستفعل ذلك؟	متى ستقوم بذلك
1	قراءة كتب يكون موضوعها الأساسي التحدث أمام الجمهور.	سأطلب المشورة في مكتبة متخصصة.	غدًا، الساعة الواحدة ظهرًا، في استراحة الغداء.
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

المحطة الثانية: جبل فوجي

رياضة المستحيل

توقف قطارنا بعد ذلك في محطة صغيرة وهادئة هي محطة ميشيما، وكنا نجلس في الصفوف الأولى في القطار، لنستطيع أن نشاهد جبل فوجي[13]. فهل سنحظى بالفعل بفرصة لمشاهدة الجبل الأكثر قداسة لدى اليابانيين أم سيظل مخفيًّا بسبب الضباب؟ يسأل الخبراء الذين يأخذون القطار بين طوكيو وكيوتو، في وقت الحجز، عن مقعد «يطل على جبل فوجي»، ثم يتطلعون بفارغ الصبر لاكتشاف ما إذا كان الجبل المقدس المهيب سوف يظهر لهم بكل روعته أم لا. عندما تكون السماء غير صافية بما فيه الكفاية، يمر القطار بالقرب من هذا المكان الساحر دون أن يتمكنوا من رؤيته. إن جبل فوجي واقف شامخًا دائمًا هنا، ولكن يمكنه في بعض الأحيان أن يختفي وراء الضباب، مثل أي هدف كبير في حياتنا، إنه موجود دائمًا، ولكن ربما في بعض الأحيان يصبح محجوبًا وراء صخب الحياة اليومية.

جبل الخلود:

في حكاية خرافية من القرن العاشر، ظهرت أول إشارة مكتوبة معروفة لجبل فوجي. بطلة هذه الحكاية فتاة شابة تدعى كاجويا جاءت من القمر،

13- جبل فوجي : أعلى قمة في اليابان، يبلغ ارتفاعه 3,776 مترًا. يمكن أن يرى الجبل في الجو الصحو من العاصمة اليابانية طوكيو. يعرفه اليابانيون باسم «فوجي سان». في أعلى قمة الجبل أنشأ اليابانيون مرصدًا فضائيًّا. اعتبر جبلًا مقدسًا منذ القدم. كان يحظر على النساء الاقتراب منه. أصبح اليوم مكانًا مفضلًا للسياح وهواة التسلق.

ورفضت طلب الإمبراطور بالزواج منها. وفي ليلة من شهر أغسطس، وكان القمر بدرًا، ارتفعت كاجويا وسط أضواء كبيرة ومبهرة حتى اختفت في السماء، فقد كان سكان القمر قد استدعوها لتعود إلى وطنها. قام الإمبراطور، والذي كان لا يزال مغرمًا بالفتاة، بكتابة رسالة لها وأرسل جيشًا من الرجال ينقل كلماته إلى قمة جبل فوشي (不, بلا،死 موت)، أقرب نقطة للقمر من وجهة نظر اليابانيين القدماء.

في الأعلى، أحرق الجنود الرسالة على أمل أن يصل الدخان إلى القمر وأن تقرأ كلمات الإمبراطور من قبل كاجويا. ومع الرسالة، أحرقوا أيضًا إكسير الخلود؛ لأن الإمبراطور لم يعد يرغب في العيش إلى الأبد. كانت كلمة فوشي تعني "بلا موت" أو "الخلود". بمرور الوقت، أصبحت الكلمة تنطق فوجي (富 "ممتلئ بالثروة"، 士 "جندي")، في إشارة إلى الجنود الأبطال الذين وصلوا إلى قمته لنقل الرسالة إلى القمر. منذ ذلك الوقت، تقول الأسطورة إنه عندما يثور جبل فوجي، يحمل الدخان كلمات الإمبراطور إلى القمر للتواصل مع كاجويا، وهذا يعتبر إشارة إلى الحب والأمل الأبدي في تحويل أي أمر مستحيل إلى أمر ممكن.

مغامرة السير/ رذرفورد ألكوك:

كان أول من اشتهر بصعوده إلى القمة الثلجية للبركان، لم يكن جنديًّا للإمبراطور، بل راهب بوذي. حتى عام 663 م، لم يتخيل أحد أنه من الممكن الوصول إلى قمة جبل فوجي. على مر القرون، أثير هذا التحدي أكثر وأكثر، رغم أنه في القرن التاسع عشر، لم تتمكن أي امرأة أو غريب من تسلق جبل فوجي، الذي كان يعتبر مقدسًا حتى بداية عهد ميجي.

كان أول شخص غير ياباني تطأ قدمه القمة البيضاء، الدبلوماسي البريطاني السير/ رذرفورد ألكوك في عام 1860م. وقد حاول

المسؤولون اليابانيون إثناءه عن ذلك، قائلين إنه من الخطر للغاية أن يصعد في نهاية نوفمبر كما أن الظروف الجوية تجعل التسلق مستحيلًا، ناهيك عن وجود إعصار يقترب من اليابان. ومع ذلك، بدأ البريطاني في التسلق، بينما كان الإعصار في الواقع متوجهًا إلى جبل فوجي. وقد قال أعضاء في الحكومة اليابانية إن هذا الإعصار هو رسالة من الآلهة تذكرهم بأن المكان محظور على الأجانب، لكن الدبلوماسي تجاهل أي شخص أخبره أن ذلك مستحيل. خطوة واحدة تلو الأخرى، صعد إلى القمة، ليصبح أول شخص أجنبي ينجح في هذا الصعود. في هذا الوقت، اعتبر ذلك بمثابة إنجاز حقيقي.

لقي الكثير من متسلقي الجبال حتفهم وهم يحاولون فعل ذلك. ومع ذلك، فقد تسلق الرياضي السير/ رذرفورد ألكوك 3776 مترًا، من مستوى سطح البحر إلى القمة، في ثماني ساعات. ثم استغرق ثلاث ساعات أخرى للهبوط. كان الحظ يصاحبه. لقد توقف الإعصار الذي كان يتهدده على ساحل شيزوكا عندما كان يهم بالهبوط لتوه.

وصف ألكوك جبل فوجي بأنه مكان موحش، صخري غير مضياف، يعطيك انطباعًا بأنه لا ينتمي إلى هذا الكوكب. كان السير/ رذرفورد ألكوك بارعًا وموهوبًا في الرسم، فخلد ولأول مرة في الغرب، الصورة الظلية لهذا المكان المقدس. لقد روى كل تفاصيل قصة صعوده في الرسائل التي بعث بها إلى الحكومة البريطانية خلال السنوات الثلاث التي قضاها في اليابان. علاوة على ذلك، كان أول بريطاني يعيش على الأراضي اليابانية.

«كانت المرحلة الأخيرة هي الأكثر تعقيدًا، كان التعب المتراكم حتى ذلك الحين لا يساعد. كنا نتوقف بانتظام لنريح ساقينا قليلًا من الألم ونلتقط أنفاسنا. فكر البعض في الاستسلام، لكننا واصلنا جهودنا حتى

القمة، مما سمح لنا برؤية فوهة البركان والتمتع بالمناظر الجميلة».

السير/ رذرفورد ألكوك

مهمة: ممكنة

في حياتنا الكثير من القمم، التي نعتقد أنها محظورة علينا أو أننا لا نستطع صعودها، ولكن الضباب الذي يخفي طريقنا يكون غالبًا ليس إلا مجرد رذاذ يغطي النظارات التي نستخدمها للرؤية. ليس هناك شيء مستحيل في حد ذاته، وإنما نحن من نلصق به هذه التسمية الذهنية؛ لأننا وضعنا مرشحًا خادعًا أمام أعيننا. قبل أن نمضي في طريقنا إلى القمة، يجب أن نخلص أعيننا من هذه «المستحيلات»، كما كنا نحاول أن نجعل بريقها يخبو كأنه ينبعث من بلورة ملطخة.

طوال حياتنا، هناك الكثير من الأشياء، التي نتخيل، بطريقة غير عقلانية، أننا غير قادرين على القيام بها. مجرد تذكرها يثير فينا دوارًا هائلًا. نحن نبني الكثير من العقبات ذهنيًّا، وعندما تسقط أخيرًا، يصعب علينا أن نعتقد أنه في يوم من الأيام كانت هذه العقبات تتسبب في شلّنا وإحباطنا لهذه الدرجة. فالحدود العقلية ما بين المستحيل والممكن واهية للغاية. وتكمن مهمة المهندس أو «الأدباء الشرقيين»[14] في إعطاء أمثلة لنا، لمساعدتنا على اجتيازها. يقول والت ديزني: «فعل المستحيل أحد دروب المرح». أليس على سبيل التحدي، يمكننا أن نفعل شيئًا واحدًا على الأقل كل أسبوع، نظن أننا غير قادرين تمامًا على القيام به، هذا يعد هدفًا جيدًا. تعلم اللغة اليابانية أو الهنغارية، البدء في رياضة جديدة تبدو صعبة، عزف البيانو من دون النوتة الموسيقية،

14- استخدم الكاتبان هنا كلمة شيربا. باللغة التبتية، كلمة «شار» تعني «الشرق» و«با» تعني «الشعب»: ومن هنا تأتي كلمة شاربا أو شيربا، للإشارة للذين يأتون من الشرق.

اسكتشاف بلد بعيد، أو تسلق جبل مثل جبل فوجي. كل شيء يبدأ بتغيير النظرة، كما يوضح هذا الشعار الذي همست به إحدى الصديقات: المهمة الممكنة.

ضع قائمة بالتحديات التي واجهتها بالفعل:

يعد تمرين فعال للغاية للتخلص من كل العوائق، كل الأحكام المسبقة وكل الأمور التي نعتقد أننا لا نستطيع فعلها هي أن نتذكر أن هذه «المستحيلات» قد أثبتت أنها ليست كذلك. على سبيل المثال، في ما يلي قائمة بالتحديات التي كانت يعتقد مؤلفا هذا الكتاب أنهما غير قادرين بالمرة على مواجهتها.

بالنسبة لفرانسيس:

1. **تعلم السباحة:**

حتى عمر 14 عامًا، كان يصيبني الهلع من الماء وكنت مقتنعًا أنني لن أتمكن أبدًا من عبور حمام سباحة لا تلمس قدمي قاعه. استغرق مني ذلك وقتًا طويلًا، لكنني اكتشفت أخيرًا أنني أستطيع أن أطفو فوق سطح الماء.

2. **إنهاء دورة تعليمية في الجامعة:**

بما أنني قد أخفقت في المدرسة في 4 أو 5 مواد في كل مستوى، لم أكن أنا ولا أساتذتي نعتقد أنه بإمكاني الحصول على شهادة التعليم الثانوي ناهيك عن الحصول على شهادة جامعية. بمجرد تحرري من هذا الاعتقاد، استطعت أن أجتاز بنجاح دورة كاملة في تعلم اللغة الألمانية.

3. الحصول على رفيقة:

حتى عمر 23 أو 24 عامًا، اعتقدت أن ذلك مستحيل لأن الفتيات اللواتي أحببتهن بدَوْن لي صعبات المنال، فقد كنت أرى أنهن أعلى في المستوى مني بكثير، أو لم يبدو عليهن حقًّا أنهن يأتين من الكوكب نفسه. منذ اللحظة التي أدركت فيها أنهن مثلي، وأن لديهن مخاوفهن وشكوكهن وأحلامهن، اختفى هذا الشعور بالاستحالة.

بالنسبة لهيكتور:

4. العمل في المجلس الأوربي للبحوث النووية (سيرن):

عندما كنت أقرأ كتب تبسيط العلوم، كنت أتخيل دائمًا وكالة ناسا والمجلس الأوربي للبحوث النووية كأماكن لا تعين إلا عددًا قليلًا من الموظفين المنتخبين للعمل بداخلها. كان بالنسبة لي حلمًا مقدرًا أن يبقى إلى الأبد محض خيال. ومع ذلك، تم قبولي في المجلس الأوربي للبحوث النووية في عام 2004 وتحقق حلمي.

5. السفر إلى اليابان:

عندما كنت أفتح الأطلس، وأنا طفل صغير، كانت اليابان تبدو لي واحدة من أكثر الأماكن النائية في العالم، بلد بعيد وغريب لا يمكنني أن أزوره أبدًا. وها أنا الآن أعيش في أرض الشمس المشرقة منذ اثني عشر عامًا.

6. نشر كتاب:

عندما كنت مراهقًا، كنت مغرمًا بشدة بإسحق عظيموف[15]. قرأت سيرته الذاتية وقد فتنت للغاية بحقيقة أنه نشر أكثر من أربعمئة كتاب. في ذلك الوقت، بدا لي أن صناعة الكتب التي يصفها عظيموف تنتمي إلى بعد آخر. اليوم، كتابنا الإيكيجاي يتم بيعه في الولايات المتحدة وفي ثلاثين دولة أخرى، وقد تم نشره في بينجوين، إحدى دور نشر كتب إسحق عظيموف.

كلما شعرت بعدم قدرتك على القيام بأي شيء، سيكون من المفيد للغاية وضع قائمة بكل الأمور التي كنت تعتقد أنك لن تستطيع فعلها أبدًا ولكنك حققتها في النهاية. وإن حتى -من منظور الوقت الحالي- تبدو النقاط التي أحرزتها في هذه المجالات ضئيلة أو دون المستوى من وجهة نظرك، إلا أنها تظل مفيدة للغاية في كسر الحواجز الحالية وفي التخلص من الأفكار المقيدة.

15 - إسحق عظيموف أو إسحاق أسيموف أو إسحاق أزيموف (2 يناير -1920 6 أبريل 1992) (بالعبرية: אייזק אסימוב آيزك أسيموف) (بالروسية: А й з е к А з и м о в) (بالإنجليزية: Isaac Asimov) مؤلف أمريكي روسي المولد وكيميائي حيوي في تخصصه الأصلي. كان أسيموف من أكثر الأدباء غزارة في الكتابة، إذ له أكثر من 500 كتاب، إضافة لنحو 90 ألف رسالة وبطاقة. اشتهر بكتاباته في روايات الخيال العلمي، حيث لاقت رواياته نجاحًا وانتشارًا كبيرين. وقد تركت مؤلفاته أثرًا كبيرًا في سينما الخيال العلمي وحتى في علوم الرجل الآلي أو ما يسمى بالروبوتيك، عن طريق ما يعرف بالقوانين الثلاثة للروبوتات. كما اشتهر بسلسلة الأساس التي فازت عام 1966 بجائزة هوغو لأحسن سلسلة خيال علمي لكل الأوقات.

المحطة الثالثة: جنمبرسيو

قوة الصبر والمثابرة

كان القطار فائق السرعة الذي استقللناه إلى كيوتو يبدو لنا وكأنه يطير فوق القضبان في حركة انسيابية وثابتة، كان هذا ثمرة لآلاف الساعات من العمل من قبل المهندسين. فالمثابرة تعد واحدة من أهم القيم في الثقافة اليابانية. في العديد من المانغا (القصص المصورة) وأفلام الرسوم المتحركة اليابانية، يكون البطل وهو طفل ليس لديه قدرات كبيرة، بل على العكس، لديه الكثير من العيوب. في المقابل، يكون لديه هدف أو غاية، إيكيجاي، يسمح له بالتغلب على جميع العقبات والمضي قدمًا في حياته. هذه الرحلة الشخصية، حيث يتفوق البطل على ذاته ليصبح مميزًا في مجاله، تجلب له الحكمة. على العكس من ذلك، يتمتع البطل أو البطلة في القصص المصورة الكلاسيكية الأمريكية بقوى فطرية، ومحركهما الداخلي هو الطموح أو التعطش للعدالة أكثر من الصبر أو المثابرة.

أهداف بسيطة من أجل تحقيق إنجازات كبيرة:

من الخصائص الأخرى للأبطال اليابانيين أن أهدافهم بسيطة، سهلة وواضحة، ليس لديهم طموحات عظيمة. في المانغا (القصص المصورة اليابانية)، يسعى بطل الرواية بشكل عام في أن يصبح طاهيًا جيدًا للسوشي، أو أفضل مقدم برامج تلفزيونية في منطقته أو وكيلًا للعقارات. هناك حتى مسلسل تلفزيوني، يدعى «فتاة الشينكانسن»، حول حياة مضيفات قطار فائق السرعة الشهير، يروي كيف تجتهد هذه المضيفات لتلبية احتياجات عملاء القطار دائمًا بشكل أفضل. ها هي أهداف بسيطة،

يمكن لأي شخص أن يجد نفسه فيها، ولكن الصمود الذي يتطلبها يؤدي إلى أشياء رائعة على المستوى الشخصي. بجانب المثابرة، ثمة قيمة أخرى مهمة للغاية في عيون اليابانيين: هذه القيمة هي قيمة الصبر. ليس بمعنى انتظار حدوث الأشياء، كما لو كنا نأمل في حدوث معجزة خارجية، بل بمعنى الاعتماد على المثابرة والصمود لتحقيق الهدف المأمول.

«إذا أردت أن تبلغ المراد، عليك أن تسعى ولو حتى لمئة عام».

حكمة يابانية.

افعل أفضل ما تستطيع!

تعد المثابرة قيمة حاضرة للغاية في اللغة اليابانية وفي العديد من التعبيرات المستخدمة في الحياة اليومية.

頑張ります

جنمبرسيو:

افعل أفضل ما تستطيع!

واحدة من الكلمات الأولى التي يتعلمها المرء عند دراسة اللغة اليابانية هي «جنمبرسيو» والتي عادة تترجم بـ «افعل أفضل ما تستطيع». أول مقطعين تتكون منهما الكلمة هما 頑 "التزام" أو مثابرة و張 "انطلق". وبالتالي فإن معناها يمكن أن يكون "الصمود" أو "المثابرة للتغلب على العقبات". يمكننا أن نقول إن كلمة جنمبرسيو هي أصل عبارة "جانبات كوداساي" وهي عبارة يابانية سيكون معناها «افعل أفضل ما تستطيع»، لكن ترجمتها الحرفية ستكون «كن ملتزمًا ومثابرًا حتى تحقق هدفك». غالبًا ما تستخدم هذه الكلمة في سياق الألعاب الرياضية كعنصر تحفيزي وفي السياق المهني لإعطاء الحافز لمواجهة التحديات الجديدة. وأخيرًا، يمكن أن نقول إن فلسفة جنمبرسيو تعني أنه عليك أن تستمر ولا تتوقف أبدًا قبل أن تحقق هدفك.

خطة المئة عام:

سوف يبدأ تشغيل القطار الياباني الجديد فائق السرعة والذي سيربط طوكيو مع ناجويا (286 كم) في أقل من 40 دقيقة عام 2027. لم يتم التخطيط للمشروع فقط إلى أدق التفاصيل حتى عام 2027، ولكن تم أيضًا التخطيط لنفس نظام الرفع المغناطيسي حتى أوساكا في عام 2045. كما تم حساب أن هذا الاستثمار التكنولوجي سوف يصبح مربحًا للسكك الحديدية اليابانية، وكذلك للحكومة اليابانية في عام 2120. كل تم تخطيطه لأكثر من مئة عام! قبل إعطاء دفعة لقطارنا فائق السرعة، من المهم أن نضع في اعتبارنا وجهتنا النهائية والمراحل المختلفة التي سيتعين علينا القيام بها.

يمكن تلخيص أثر الشينكانسن والجنمبرسيو على النحو التالي:

«الصبر والانتظار دون عمل، يؤدي حتمًا إلى الحياة السلبية. الصبر مع المثابرة والعمل يسمح لنا بتحقيق أهدافنا».

قاعدة الـ 10 آلاف ساعة:

مستلهمًا من أبحاث إريكسون، كتب الصحفي البريطاني مالكولم جلادويل، قبل عشرة أعوام: الكل يفوز! في هذا المقال، كان يحاول أن يفهم لماذا ينجح بعض الأشخاص والبعض الآخر لا. على الرغم من أن علم الوراثة والأسرة والتعليم لهم دور واضح يلعبونه في هذا الصدد، إلا أن ذلك ليس كافيًا بالنسبة لنا فقط لنحقق النجاح. يقول جلادويل إنه ضروري أن يستمر التدريب في ما لا يقل عن 10000 ساعة. خلال مقاله، أعطي لنا الصحفي البريطاني مالكولم جلادويل عدة أمثلة للنجاحات البارزة التي تتطلب لتحقيقها التفاني والالتزام دون كلل.

1. **موزارت:**

على الرغم من أنه بدأ التأليف في سن السابعة وكانت بعض مقطوعاته في سن المراهقة رائعة، إلا أن موزارت كتب أعظم روائعه وهو يبلغ الواحد والعشرين عامًا، بعد أن أمضى أكثر من 10 آلاف ساعة في التأليف والممارسة والأداء أمام الجمهور.

2. **البيتلز:**

هم أيضًا احتاجوا إلى 10 آلاف ساعة لكي يحققوا هذا النجاح المبهر. كان هذا في هامبورج، بين أغسطس 1960 وديسمبر 1962، عندما كثفوا من تدريباتهم وطوروا من موسيقاهم، وعزفوا بانتظام في أربعة أندية مختلفة. عندما عادوا إلى إنجلترا مرة أخرى، كانوا على استعداد لاحتضان النجاح.

«نحن خلاصة ما نقوم به مرارًا وتكرارًا».

أرسطو.

الآن فكر في شيء جديد ترغب في تعلمه. قبل التخطيط للوقت الذي ستخصصه له، فكر في مستويات الممارسة المختلفة التي يمكن أن تحققها وفقًا لجلادويل.

في ساعة: المقدمة الأساسية للموضوع.

في 10 ساعات: فكرة أوسع عن المفاهيم الرئيسة.

في 100 ساعة: الوصول إلى المستوى المتوسط.

في 1000 ساعة: الوصول إلى مستوى المتخصص.

في 10000 ساعة: الوصول إلى مستوى الخبير.

يعد المستوى الأخير هو مستوى التفوق والتميز. وفقًا لعالم الأعصاب دانييل ليفيتين، يكون هذا الوقت الذي يحتاجه الدماغ البشري حتى يتقن مجال نشاط معين. كشفت دراسة تكميلية في جامعة برينستون أن الممارسة المكثفة وحدها قد لا تؤدي إلى النجاح، خاصة إذا لم نغتنم الفرص في ما يتعلق بالأمر الذي نريد إتقانه. إذا كانت فرقة البيتلز قد استمرت في التكرار في قبو دون أن تجرّب حظها أمام جمهور، على الرغم من فترة تدريبها التي امتدت لعشرة آلاف ساعة، فكان من المحتمل ألا نعرف بوجودها اليوم.

خطط الـ 10 آلاف ساعة الخاصة بك:

إذا كان لديك شغف يلتهمك ويملأ كل جوارحك، إيكيجاي ترغب في تخصيص حياتك له، فإن التقنية التي تحدثنا عنها في هذا الفصل يمكن أن تساعدك على إتقانه. المثابرة، الجنمبرسيو، عنصر لا غنى عنه، لكنك وحدك الذي تقرر عدد السنوات التي تريدها، أو يمكنك، تخصيصها لهذا المشروع العظيم.

الأرقام لا تخدع:

8 ساعات في اليوم × 5 أيام في الأسبوع = 5 سنوات.

4 ساعات في اليوم × 5 أيام في الأسبوع = 10 سنوات.

ساعتان في اليوم × 5 أيام في الأسبوع = 20 سنة.

ساعة في اليوم × 5 أيام في الأسبوع = 40 سنة.

يتطلب أن تصبح خبيرًا في فترة زمنية قصيرة نسبيًا التزامًا تامًّا، مما سيكون أسهل إذا جعلت شغفك هو وظيفتك. إذا كان لديك وظيفة أخرى، فإن شغفك (ممارسة موهبة فنية على وجه الخصوص، ممارسة

رياضة معينة، الرغبة في الالتحاق بدراسة ما...) لا يزال من الممكن أن يرافقك طوال حياتك، لحسن الحظ! السؤال الذي يجب أن نطرحه هنا هو: ما هو شغفك؟ الإيكيجاي الخاص بك الذي يحفزك بما يكفي لتخصيص حياتك كلها له؟ إذا لم يكن لديك الجواب حتى الآن، يمكنك الرجوع إلى قول مأثور شهير لفيكتور فرانكل[16]: «إذا كنت لا تعرف حتى الآن ما هي مهمتك في الحياة، فإن لديك بالفعل واحدة: ألا وهي العثور على هذه المهمة».

الكائن البشري الذي يتدرب:

يقول عالم النفس السويدي أندرس إريكسون، مؤلف مشارك مع روبرت بول في كتاب بيك «أعلى قمة»، إن الإنسان العاقل يجب أن يسمى في الواقع الإنسان الممارس (الرجل الذي يتدرب)، وذلك لأن الإنسان هو السلالة الوحيدة الواعية التي يمكن أن تتحسن وتتطور من خلال التدريب. ومع ذلك، ليس بالضرورة أن يؤدي التدريب بشكل منهجي إلى التقدم. يفرق إريكسون بين نوعين من التدريب.

1. **الممارسة دون غاية:**

تعني هذه الممارسة الانشغال بشيء في وقت ما دون أن يكون لذلك هدف معين. على الرغم من أننا نقضي ساعات طويلة في ممارسة نشاط ما، إلا أننا إذا فعلنا ذلك بطريقة غير فعالة أو غير متقنة، فلن نحقق أي تقدم مفيد.

2. **الممارسة المتعمدة:**

تستند هذه الممارسة إلى خطة محددة بشكل جيد لتحقيق الهدف.

16- فيكتور فرانكل (1905-1997) طبيب نفسي في النمسا، دكتور في الطب والفلسفة.

ينصح إريسكون بمتابعة الإرشادات الثلاثة التالية:

1. حدد رؤيتك من خلال المراحل التي يجب أن تمر بها والمسار الذي يجب أن تتخذه للوصول إلى هدفك.

2. ركز بشكل كامل على التكيف مع جميع المواقف والتعامل مع جميع المشاكل دون إغفال الهدف الأساسي.

3. اسأل بانتظام عن التعليقات للتأكد من أنك تسير في الاتجاه الصحيح، وقم بتصحيح مسار الانطلاق إذا حدث خلاف ذلك.

ملحوظة: يمكنك العثور على المزيد من التفاصيل والتمارين في الفصل 5 حول كيفية السؤال والحصول على التقييم والملاحظات (انظر الصفحة 38).

المحطة الرابعة: عادات جديدة

غير حياتك في 21 يومًا

دعونا نتوقف عن مشاهدة المناظر الطبيعية التي تمر من أمامنا ولنركز أكثر على حياتنا اليومية. ما هي العادات التي تتحكم في حياتنا؟ أي منها يقربنا من هدفنا ويجعلنا نشعر بالراحة؟ أي منها يؤذينا ويجعلنا نفقد الكثير من طاقتنا؟ يقال إن الإنسان هو حيوان العادات. في الواقع، تعد العادات ضرورية لبقائنا؛ فهي الآليات التي تساعدنا على أتمتة المهام أي أن نفعل هذه المهام بشكل آلي وتلقائي، وذلك حتى لا نضطر أن نتخذ القرارات باستمرار. إذا كان علينا، طوال اليوم، أن نفكر في أقل حركة تصدر منا، فسرعان ما سيصيبنا الإنهاك والإرهاق.

فضيلة التكرار:

لم يغير مارك زوكربيرج، مؤسس الفيس بوك، ملابسه منذ ظهوره لأول مرة في مداخلة مع الجمهور. كان يرتدي التي تشيرت الرمادي نفسه، الجاكيت الرمادي الغامق نفسه والبنطلون نفسه وحتى الأحذية نفسها. كأنه يقول لنفسه: «أريد أن تصبح حياتي أبسط حتى أضطر إلى اتخاذ أقل عدد ممكن من القرارات، باستثناء ما يخص مجتمعي».

طريقة الزن[17] هذه لتبسيط الأشياء مستوحاة من ستيف جوبز الشهير. لسنوات، كان يرتدي الشيء نفسه في كل مرة يظهر فيها أمام الجمهور: بلوفر بياقة مدورة سوداء وبنطلون جينز وأحذية رياضية بيضاء. سأله كاتب سيرته الذاتية، والتر آيزاكسون، عن سر هذه العادة المثيرة للفضول. ولقد شرح له جوبز أنه كان صديقًا لإيسي مياكي، مصمم الأزياء الياباني المعروف، الذي صمم الزي الموحد لشركة سوني، من بين العديد من الشركات الأخرى. عارض موظفو شركة أبل بقوة فكرة الزي الموحد، حتى وإن كان من تصميم مياكي، فقرر جوبز أن يجعله يصنع له

هو زيًّا واحدًا لا يتغير. ودون أن يفكر في الأمر مرتين، طلب من صديقه أن يصنع له مئات القمصان الرياضية السوداء التي تناسب مقاسه. مندهشًا، سأله مياكي: لماذا يريد كل هذا القدر؟ وعن هذا السؤال، أجاب المدير التنفيذي لشركة أبل: «هذا ما سوف أرتديه. لذا، يجب عليَّ أن أمتلك ما يكفي لبقية حياتي». سمح هذا القرار لستيف جوبز بتوفير الكثير من الوقت وتحقيق الصفاء على مدار الحياة اليومية، وأصبح الزي الخاص به، على مدار عروضه التقديمية، علامة حقيقية على الهوية.

بطريقة أقل تطرفًا إلى حد ما، كان باراك أوباما مقتنعًا بفضيلة التكرار: فقد كان دائمًا يرتدي البدلات الرمادية أو الزرقاء. عندما سئل عن هذا النقص في الخيال، أجاب: «لا أريد اتخاذ قرارات بشأن ما آكله أو أرتديه يوميًّا لأن لدي بالفعل قرارات بما يكفي لاتخاذها».

آنا سيليوم، مدربة ومعلمة للريكي[18].

18- العلاج بالطاقة أو «علم الريكي» هو علم ذو أصول صينية. وتتكون كلمة ريكي من كلمتين: (ري) وتعني الطاقة الكونية و(كي) وتعني الطاقة الشخصية. ويعد الريكي وسيلة سهلة وفعالة للعلاج والشفاء عن طريق التوافق الداخلي، ويمكن اختبارها إما بجلسات شخصية أو بتعلم استعمالها في ورشة جماعية.

فيروسات الحياة اليومية:

يجب تكرار بعض العادات التي تجعل حياتنا أسهل في سعادة وصفاء. ومع ذلك، فإن العادات السيئة تستقر فينا كالفيروسات. ونظرًا لأننا لا نتخلص منها بشكل طبيعي، فمن المستحيل تقريبًا أن نتحرر منها، وإذا سمحنا لها بالسيطرة على حياتنا اليومية، فإنها يمكن لها أن تخرجها عن مسارها الصحيح. ولكننا لم نفقد أي شيء بعد. يمكننا أن نستدعي قوة الطقوس. من خلال استبدال عاداتنا السيئة بعادات جيدة، نعيد حياتنا إلى مسارها الصحيح ويمكن أن يعود قطارنا ليسير نحو أحلامنا. في الوقت نفسه، يمكننا أن نحرر فضاءنا العقلي حتى نسمح لإبداعنا أن يظهر. بفضل الطقوس، يمكننا أن نتقدم نحو مستقبل أكثر سلامًا. خذ مثالًا الروائي هاروكي موراكامي، الذي يستيقظ كل صباح في الساعة الرابعة. أول شيء يفعله هو الكتابة لمدة خمس إلى ست ساعات. عندما ينتهي، نحو الساعة العاشرة صباحًا، يخرج لكي يركض أو يسبح، ثم يقضي بقية يومه في التجول، في القراءة أو في الاستماع إلى الموسيقى، على حسب مزاجه.

قانون الـ21 يومًا:

أصبح تشارلز دوهيج، الصحفي في صحيفة نيويورك تايمز، مهتمًّا بالعادات بعد أن أدرك أنه كل يوم في الساعة الثالثة بعد الظهر كان عليه أن يأكل قطعة من الجاتو بالشيكولاتة حتى لو لم يكن جائعًا وقد كان يعاني من زيادة في الوزن. وقد أخذ يتساءل: من أين جاءته هذه الرغبة التي لا تقاوم؟

فلنستعِد كلماته: «تعد العادات المسارات اللاواعية والخيارات غير المرئية التي تحيط بنا يوميًّا». أظهرت أبحاثه، التي تستند إلى العديد من قصص النجاح، أن الأمر يحتاج إلى 21 يومًا لبناء روتين إيجابي

جديد. يجب أن يتم تحفيز كل عادة جديدة بقرار، ولن يصبح الأمر تلقائيًّا إلا في نهاية فترة التكرار.

لإعادة برمجة عقلك، فإن الخطوة الأولى هي تحديد الروتين الذي يدفعك للقيام بالإجراءات التي لا تناسبك. في حالته، لاحظ دوهيج إنه في كل يوم يحس بنوبة من التعب، فيحاول أن يعوض نفسه بأن ينزل ليشتري قطعة من الجاتو بالشيكولاتة من الكافتيريا. الخطوة الثانية لترسيخ هذه العادة الجديدة هي تجربة تعويض جديد. في الحقيقة، لقد كان ذلك بمثابة استراحة يحتاجها مراسل نيويورك تايمز. كانت قطعة الجاتو هي الحل الذي أدخله في حياته اليومية دون أن يدرك ذلك. بعد إدراكه لذلك، تمكن من استبدال هذا التعويض بتعويض آخر أكثر صحة: ألا وهو الخروج من مكتبه والتحدث لمدة عشر دقائق مع زميل له. سمحت له هذه الطقوس الجديدة بأخذ قسط من الراحة دون أن تساهم في زيادة وزنه. ولجعل عادته الجديدة في غضون 21 يومًا لتصبح روتينًا، ضبط دوهيج منبهه على الساعة التي تظهر فيها حاجته اللاواعية. كانت هذه الإشارة إلى الصحفي لإيقاف ما كان يفعله ويذهب لكي يتحدث لبضع دقائق مع أي شخص متاح. إذا لم يستطع العثور على أي شخص، يمكنه دائمًا الخروج للنزهة والتجول لمدة قصيرة من الوقت.

وفقًا لعدة دراسات، فإن ما يصل إلى 40٪ من القرارات التي نتخذها في اليوم هي عادات يعيد الدماغ إنتاجها تلقائيًّا، وأحيانًا لسنوات. وعادة تكون هذه العادات ليست أفعالًا مدروسة. إذا نجحنا في تحديد تلك العادات التي تؤذينا واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية لمدة 21 يومًا، سوف تزداد حياتنا جودة بشكل لا يمكن أن نصدقه.

كيف نرسخ طقسًا جديدًا؟

لقد قمنا بإنشاء هذا التمرين باستخدام تقنيات تشارلز دوهيج.

يجب أن يساعدك هذا التمرين على التخلص من عاداتك السيئة وتحقيق أهدافك بشكل أسرع. للتعمق أكثر في الموضوع، ننصحك بقراءة كتابه: قوة العادات؛ تغيير شيء لتغيير كل شيء.

والآن، دعونا نتنقل إلى الممارسة العملية.

المرحلة الأولى: تحديد كيف ومتى تظهر هذه العادة السيئة؟

ما هي هذه العادة السيئة؟

....

....

....

في أي مناسبة تظهر؟

....

....

....

في أي مكان؟

....

....

....

هل ترتبط بأشخاص معينة؟

....

....

....

ما المشاعر التي تشعر بها في هذا الوقت؟

....

....

....

المرحلة الثانية: ما التعويض الذي تشعر به عندما تفعل هذه العادة السيئة؟

....

....

....

بأي طقوس صحية يمكنك استبدالها للحصول على تعويض مماثل؟

....

....

....

على سبيل المثال، إذا كانت عادتك السيئة هي تناول الحلويات في فترة ما بعد الظهر، فحاول تناول تفاحة أو بعض الفواكه المجففة بدلًا من ذلك. إذا كنت لا تزال غير راضٍ، فيمكنك أن تجرب أن تتنزه قليلًا. ربما يكون السبب وراء رغبتك في تناول السكر هو الشعور بالملل أو القلق.

الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي اختبار بدائل مختلفة حتى تجد بديلًا يناسبك لا يتسبب لك في ضرر أو يصيبك بالضيق. يعد تغيير العادة مرة واحدة أمرًا صعبًا، لذا من المهم، العثور على تعويض مناسب، يحفزك بما يكفي للتغيير.

المرحلة الثالثة: تثبيت الطقوس الجديدة

يمكنك أخيرًا تثبيت الطقوس الجديدة التي ستساعدك بالتأكيد في القضاء على هذه العادة السيئة. لذلك، نقترح عليك صياغتها على النحو التالي:

عندما أرغب في..................، ما سأفعله هو....................................، لأن ذلك سيسمح لي بـ......................

على سبيل المثال: عندما أرغب في تناول البسكويت الساعة الـ 5 مساءً، لأنني أشعر بالوحدة والملل في المنزل، فإن ما سأفعله هو الخروج للتنزه للتغيير من أفكاري، لأن ذلك سيسمح لي بالاستمتاع ببعض الهواء النقي قبل العودة للقراءة وتناول الشاي.

المحطة الخامسة: التقييم والملاحظات

أهمية النظرة الخارجية

يقصد بالتقييم والملاحظات ما يخبرنا به الآخرون حول كيفية تقدمنا، أي تصورهم الخاص بشأن أفعالنا وجهودنا. في الهندسة، من تطوير القطار إلى رحلة في الفضاء، يعد الحصول على التقييم والملاحظات بشكل منتظم أمرًا ضروريًّا. تتغذى العلوم على التجربة والخطأ في مجال البحوث، يتم اختبار العديد من الحلول واحد تلو الآخر ليتم تحديد أي من هذه الحلول يعمل بشكل أفضل. عندما أراد توماس أديسون تطوير فتيلة مصباحه، فشل مرة تلو أخرى، وكانت خيبة الأمل تؤدي به إلى فكرة جديدة حتى وجد المادة المناسبة في نهاية المطاف.

وينطبق المبدأ نفسه على تطوير حياتنا. يمكننا تحليل كل جانب من جوانب وجودنا (علاقاتنا، مسيرتنا المهنية، إدارة أموالنا، مستوى ثقافتنا..) وإعطاء كل جانب على حدة علامة من 1 إلى 10 وفقًا لمستوى الرضا لدينا. سيبقى بعد ذلك تحسين وتصحيح تلك الجوانب التي حصلت على علامات منخفضة، على سبيل المثال عن طريق إنشاء عادات جديدة، كما رأينا في الفصل السابق.

اطلب تقييمًا وملاحظات سلبية

عندما سئل إيلون ماسك عن سر نجاحه، أجاب: «أنتبه إلى آراء الآخرين.. خاصةً التقييم والملاحظات السلبية من عائلتك وأصدقائك». تلقّي أو إعطاء تقييم أو ملاحظات سلبية ليس سهلًا دائمًا. يمكن

للعواطف أن تتولى القيادة وتؤثر على أحكامنا.

هل يمكنك أن تواجه صديقًا وتخبره بمنتهى الصراحة أن ما يفعله خطأ؟ هل يمكنك أن تتقبل نقدًا سلبيًّا على مشروع قضيت فيه عدة أشهر؟

عندما نتلقى ملاحظات سلبية، فنحن نهرب غريزيًّا. يعد قبول النقد أمرًا صعبًا دائمًا، وقلة منا تحلل حقًّا ما يقوله الآخرون لنا. في الواقع، نحن نتلقى من حين لآخر انتقادات ليست صحيحة تكون بدافع الغيرة فقط. ومع ذلك، إذا نبهنا العديد من الأشخاص إلى نفس الجانب المراد تصحيحه، فمن المفيد أن نقيم أنفسنا وأن نأخذ الإجراءات لتغييره. إذا كنا نريد التقدم في ما نقوم به، فإن طلب التقييم والملاحظات السلبية بشكل مباشر يمكن أن يمثل عونًا كبيرًا لنا. لذلك، من الضروري مخاطبة الأشخاص المناسبين، أولئك الذين نعرف أنهم صادقون والذين نعرف أنهم لا يسخرون منا أو يكون جل اهتمامهم فقط هو جعلنا سعداء.

لا تقدم نصيحة إذا لم يُطلب منك ذلك!

في كثير من الأحيان، إذا لاحظنا شيئًا ليس على ما يرام في حياة شخص ما، فنحن نميل إلى إبداء رأينا، حتى لو لم يطلب منا الشخص ذلك. في معظم الحالات، ستسبب مبادرتنا مزيدًا من الضغط النفسي لدى الشخص أكثر من أي شيء آخر. إذا كان شخص يريد رأينا حقًّا، لكان طلب منا ذلك بالفعل. قد يرى هذا الشخص هذه الملاحظات كانتقاد، ويبدأ في أخذ وضع الدفاع عن نفسه ويشعر بالاستياء. منذ أكثر من قرن من الزمان، قال ديل كارنيجي[19] إنه من النادر جدًّا بالفعل

19- ديل كارنيجي (1888-1955)، كاتب ومحاضر أمريكي متخصص في التدريب، وقد صمم طريقة للتنمية الشخصية القائمة على التفكير الإيجابي والتكيف مع عالم الأعمال، وهي طريقة تحمل اسمه اليوم. وهو مؤلف الكتاب «الأكثر مبيعًا»: كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس.

أن يكون النقد موضع ترحيب لأنه يؤثر على تقدير الشخص لذاته، وأكد أننا يمكننا الحصول على أفضل نتائج إذا حصلنا على التحفيز الإيجابي لأكثر من مرة. لذلك من الأفضل التأكيد على ما تم إنجازه بشكل جيد.

في الحالة التي يكون فيها النقد ضروريًّا (عندما تكون لدينا مسؤولية تجاه موظف أو طالب أو طفل..)، من المهم، قبل التعبير عن ذلك، إعداد الشخص الذي سيحصل عليه مع المجاملات التي تجعله يشعر بالحب والتقدير. وتشير التقديرات أيضًا إلى أنه لتجنب إتلاف علاقة، ولتلقي الانتقاد بشكل جيد، يجب أن يقابل كل انتقاد ما لا يقل عن خمسة تعليقات إيجابية.

المفتاح للحصول على تعليقات مفيدة هو طرح أسئلة محددة ودقيقة. إذا سألت «كيف وجدت آخر معرض لي؟»، سوف تتلقى بالتأكيد إجابات من النوع: «أنا أحب صورك» أو«رائع»! لن تحصل على أي شيء من هذا النوع من الإجابات. ومن ناحية أخرى، طرحت سؤالًا محددًا، مثل: «من بين العشرين صورة التي كانت موجودة في المعرض، أي صورة تبدو لك عديمة المعنى، دون روح؟»، ستحصل على مزيد من الإجابات البناءة وستعرف ما الذي يتعين عليك تحسينه في المرة القادمة، طالما أنك تستمع جيدًا إلى الإجابات. وإذا كنت تشعر أنه يمكن لأي شخص مساعدتك بفضل ملاحظاته، فادخل معه في التفاصيل: «لماذا تجد هذه الصورة عديمة المعنى؟».

يتيح لنا التقييم والملاحظات الجيدة التحرك بشكل أسرع في تطوير شغفنا، الإيكيجاي الخاص بنا. ودون ذلك، فإننا نخاطر بأن نفقد أنفسنا في بحر من الاحتمالات باستخدام بوصلة تغير مسارها كل صباح.

«قاعدة أخلاقية ذهبية: اسأل نفسك عما إذا كنت تفضل تلقي الزهور دون أن تستحقها بالفعل أو ألا تحصل على المديح في حين أنك تستحقه

بالفعل».

نسيم نقولا نجيب[20]

ها هي بعض النصائح نقدمها لك للحصول على تقييم وملاحظات مفيدة تساعدك على تحسين حياتك والاقتراب من أهدافك.

- استشر الأشخاص الذين تكن الإعجاب لهم والذين يتقنون الموضوع أفضل منك.
- تجاهل انتقادات الغرباء والأشخاص الأقل دراية بالموضوع عنك.
- تأكد أن محدثك يشعر بالفخر لتزويدك بتعليقاته. امدح هؤلاء الذين يساعدونك.
- للحصول على ملاحظات حول عمل أو مشروع ما، يمكنك طرح الأسئلة الثلاثة التالية:

1. هل يمكن أن تخبرني ما الذي يعجبك أقل؟ لن تأخذ ذلك بمحمل سيئ.
2. هل يمكنك أن تخبرني ما الذي يعجبك أكثر؟
3. لماذا يعجبك ذلك؟

إذا كان الشخص لا يريد أو لا يستطيع إخبارك بالضبط لماذا، اذهب إلى أمر آخر. فهذا لا يُعد تقييمًا مفيدًا بالنسبة لك.

20- نسيم نقولا نجيب طالب كاتب لبناني، وباحث إبستمولوجي وبالوقت نفسه علامة وأكاديمي متعدد المعارف، متخصص في أمور المعرفة وعلاقتها بالعشوائية، وأيضًا في مجال الرياضيات المالية. يعتبر مخترع المشتقات المالية المعقدة. عمل نسيم في مجال الرياضيات المالية في إحدى شركات وول ستريت في نيويورك قبل أن يبدأ عملًا آخر كباحث في إبستمولوجيا الأحداث الصدفوية ويركز على مشروعه في ترسيم خطة تمكننا أن نعيش ونتصرف في عالم لا نفهمه حقًّا. وكيف يمكن أن نتعامل مع مجالات العشوائية واللامعلوم والتي تضمنتها نظريته المسماة نظرية البجعة السوداء للأحداث النادرة غير المتوقعة.

طريقة ت ا ا [21]

توقف، احتفظ، ابدأ

وفقًا لفيل دانييلز، أستاذ علم النفس بجامعة بريغهام يونغ، فإن الأسئلة الثلاثة التالية تعد الأسئلة مثالية للحصول على التقييم أو الملاحظات من شخص ما. الهدف من هذه الأسئلة هو السماح للشخص بإسداء النصح لك دون أن يدرك تمامًا رد فعلك. السؤال الأول دقيق للغاية؛ لأنك لا تسأل بشكل مباشر عما إذا كان ما تفعله خطأ، ولكن أنت تطرح السؤال بطريقة غير مباشرة:

1. ما الذي يجب أن أتوقف عن فعله؟.......................................

2. ما الذي يجب عليّ الاحتفاظ به؟..

3. ما الذي يجب أن أبدأ فيه؟...

تتيح لك المعلومات التي تأتي من الإجابات على هذه الأسئلة الثلاثة تسريع وتيرة التحولات في جميع جوانب حياتك: العمل والعلاقات الشخصية والهوايات والأعمال التجارية.. لا توجد طريقة أسرع للتقدم من الانتباه إلى التقييم والملاحظات السلبية.

21- أو طريقة ت ح ا بالإنجليزية: توقف، حافظ، ابدأ.

المحطة السادسة: السنباي

(المرشد والمعلم)

الاعتماد على مرشد (أو أكثر)

كلما تقدمنا في رحلتنا، ربطنا أكثر وأكثر بين جميع المفاهيم التي رأيناها في المراحل السابقة. في هذا الفصل، سنحاول التقريب بين قاعدة الـ 10000 ساعة ومفهوم التقييم والملاحظات الخارجية الذي تناولناه للتو. إذا لعبنا على البيانو كل يوم، إذا لعبنا أغنيتنا المفضلة، الأغنية التي نحفظها عن ظهر قلب، فإننا لم نتحسن أو نتطور. لتحقيق أقصى استفادة من ممارسة النظام، علينا استكشاف المناطق الواقعة خارج منطقة راحتنا أو خارج المنطقة التي نشعر فيها بالأمان. إذا جرينا فقط على الممرات الخضراء، فلن نصبح متزلجين أولمبيين أبدًا.

للتغلب على الخوف وصعوبة الخروج من منطقة راحتنا، نحتاج إلى تقييم وملاحظات متسقة وعالية الجودة، والتي يشير إليها إريكسون باسم «الممارسة المتعمدة». بعبارة أخرى، نحتاج أن نحيط أنفسنا بمدرس أو مرشد أو مدرب يساعدنا، من خلال التدريب والتوجيه، على الانتقال إلى المرحلة الأعلى.

العلاقة بين السنباي (المرشد) والكوهاي (التلميذ):

في اليابان، عندما يبدأ شاب خريج العمل في الشركة، نكلف أحد ما يطلق عليه (السنباي) لكي يرشده دائمًا. السنباي ليس مديرًا أو رئيس هذا الشاب الخريج في العمل، وإنما يمكن اعتباره لهذا الشاب بمثابة

المرشد أو المعلم. يتمثل هذا السنباي في أن ينقل إلى الموظف الجديد (الكوهاي) كل ما يعرفه عن المنصب الذي كان يشغله عمومًا لسنوات. تعد العلاقة بين السنباي (المرشد) والكوهاي (التلميذ)، أساسية لنقل المعرفة، وهي أحد العوامل التي عززت التقدم التكنولوجي والصناعي في اليابان. تخيل أن تصبح كوهاي (تلميذًا) لمهندس أمضى ثلاثين عامًا في بناء محركات في تويوتا. لا شك أنك ستتعلم المزيد عن المحركات من خلال العمل معه لمدة عام أكثر من جميع الشهادات الجامعية في العالم.

من هو مرشدك؟

من خلال مراقبة رحلة أولئك الذين يمكن أن نعتبرهم عباقرة، يمكن أن نشعر بأنهم يولدون مع هذه المهارة وأنهم أصبحوا، بطريقة سحرية، الأفضل في مجالهم. ولكن وراء كل نابغة، يختفي عادة معلم أو مرشد. منذ نعومة أظافره، كان موزارت برفقة والده طوال رحلته في التعلم. في عمر 10 سنوات، كان الصبي قد تجاوز بالفعل 10000 ساعة من الممارسة المتعمدة تحت إشراف والده. أيضًا كان لدى ألبرت أينشتاين معلم، وهو ماكس تالمي، طبيب عيون كان يحضر لتناول العشاء كل أسبوع مع عائلته وكان أول من قدم له كتبًا علمية عندما كان طفلًا.

نحن لا نولد عباقرة، ولكننا نصبح كذلك. أنت أيضًا، بغض النظر عن عمرك، يمكن أن تصبح عبقريًا عن طريق اختيار الشخص المناسب لمرافقتك ومساعدتك في تحسين قدراتك.

الجامعة اليومية للسنباي (للمرشدين):

«عندما بدأت العمل في اليابان، فوجئت بكون الموظفين الجدد

غير مستعدين لدخول عالم الشركات مقارنة بالمهندسين القادمين من الجامعات في البلدان الأخرى. لم يعرف البعض منهم حتى لغة الإتش تي إم إل (لغة ترميز النص الفائق)، اللغة الرئيسة المستخدمة في صفحات شبكة الإنترنت. ومع ذلك، مع مرور الوقت، أدركت على الرغم من أنهم قد بدؤوا من الصفر تقريبًا، فإن قدرتهم على الاستماع ومتابعة الاتجاه الذي أعطاه لهم مرشدهم سمحت لهم، على مر السنين، بأن يصبحوا متخصصين من الدرجة الأولى، أبعد بكثير مما تصورت».

هيكتور

بيانو الساتوري[22]

«عندما بدأت في تطوير نشاطي التدريبي في العلاج عن طريق الفن، بدأت في البحث عن أدوات تساعد الناس على تدفق الإبداع لديهم، مثلما يتدفق السائل عندما نفتح زجاجة شمبانيا. لقد لاحظت بالفعل قوة الكتابة السريعة مع التلاميذ الذين قالوا إنهم عالقون ولكنهم تمكنوا خلال ورشة عمل من كتابة نصوص عالية الجودة بالارتجال. تحدث ظاهرة مماثلة في الفنون التشكيلية عندما يسمح الشخص لنفسه أن يكون تلقائيًا. من خلال التوقف عن تحليل وانتقاد أنفسنا باستمرار، نحقق أفضل إنجازاتنا. قد يبدو الوصول إلى نتيجة مماثلة مع البيانو، وهي أداة يبدو أنه يتعذر الوصول إليها من قبل شخص لم يسبق له أن عزف موسيقى، نتيجة سريالية. للتغلب على هذا الحكم المسبق،

22- الحالة الساتورية (Satori) في البوذية، هي حالة التنوير المفاجئ. في الممارسة البوذية تشير إلى تجربة الاستيقاظ بالمفهوم الروحي. هو مصطلح بوذي صيني يدل على الاستنارة أو بصورة حرفية (الفهم)، فهي لمحة من الوعي الفجائي أو الاستنارة الشخصية وتعتبر الخطوة الأولى للصعود نحو النيرفانا nirvana (التحرر من المعاناة).

قمت بتصميم بيانو ساتوري (بلغة الزن، «إضاءة البرق») مستوحيًا ذلك من طريقة أستاذ البيانو، السيد أنطونيو أورتونيو. كان التحدي هو السماح لأي شخص بعزف قطعة بسيطة على البيانو بكلتا يديه، من الجلسة الأولى (في أقل من ساعة)، وبالعزف في الجلسة الرابعة أو الخامسة، نسخة مبسطة من المقطوعة الموسيقية التي تسمى كانون لدى يوهان باتشيلبيل[23]. لذلك، شجعت الطلاب على وضع أنفسهم على لوحة المفاتيح، دون استخدام التوزيع، وذلك ببساطة عن طريق تحديد أهداف صغيرة لهم حتى يصلوا إلى تحقيق الأهداف الكبيرة دون أن يدركوا ذلك تمامًا. ومما أثار دهشتي أن جميع طلاب بيانو ساتوري تقريبًا تمكنوا من العزف بكلتا يديهم منذ البداية. بعد شهر، كانوا بالفعل يعزفون المقطوعات التي يحبونها. لم يكن الغرض من هذه التجربة اكتشاف عازفي بيانو عظماء، حتى لو كان واحد منهم لديه المستوى ليصبح واحدًا. كانت الفائدة من هذه التجربة تكمن في الدافع النفسي الذي أنتجته والاستفادة من مزايا هذا الدافع النفسي: فمنذ اللحظة التي يكون فيها الشخص قادرًا على فعل شيء بدا مستحيلًا عليه قبل ساعة، يحدث تغيير قوي على جميع المستويات. يتم إعادة النظر في كل المستحيلات، ويشرع الشخص بشكل طبيعي في مواجهة تحدٍّ جديد. يمكن ترجمة الرسالة اللاشعورية التي ترسلها هذه الطريقة إلى المخ على النحو التالي:

«إذا تمكنت من العزف على البيانو بكلتا يديك، وهو أمر لم يخطر ببالك مطلقًا أن تفعله، فلماذا لا تستطيع التوقف عن التدخين والأمر أسهل بكثير؟».

فرانسيس

23- موسيقي ألماني.

إن وجود المرشد الجيد سيساعدنا على تقديم أفضل ما لدينا في كل ساعة من التدريب، يذكرنا بالتحديات ويساعدنا على أن نظل محتفظين بقوة تركيزنا. سواء على المستوى المهني أو الشخصي، فإن اختيار المرشد الجيد سيساعدنا على إحداث تغيير في حياتنا، بفضل تأثير الشينكانسن، وأن نكون أكثر انسجامًا مع الإيكيجاي الخاص بنا من خلال تنبيهنا إذا تحركنا بعيدًا عنه. يمكن أن يكون هذا المرشد خبيرًا أو معالجًا أو مدربًا أو مستشارًا، وإنما أيضًا صديقًا، يشاركك شغفك ويمكنكما أن ترشدا بعضكما بعضًا.

تقنيات التدريب التلقائي:

خلال فترة انتظار العثور على مرشد مناسب ليرافقك في رحلتك، يمكن أن تدرب نفسك بنفسك. في ما يلي بعض الطرق الإبداعية للحصول على ملاحظات بشأن ما تفعله..

- في الألعاب الرياضية، يمكنك استخدام الأجهزة الإلكترونية لقياس تقدمك والتحقق من تحسنك.

- يُعد اليوتيوب أداة مثالية لاكتشاف الأشخاص الذين يقومون بنفس الشيء الذي تقوم به، ولكن بشكل أفضل.

- إذا كنت معجبًا بشخص ما في مجالك، فاقرأ المقابلات التي أجراها ودوّن الملاحظات. انغمس في رحلته واستلهم من إنجازاته.

- تحدث عن مشاريعك في منتديات متخصصة، لا تتردد في البوح بشكوكك. سوف تحدد كل شيء بعد ذلك مع خبير المنتدى، وثّق علاقتك به واطلب منه النصيحة.

- على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في تحسين قدراتك كمترجم،

فعليك بترجمة روايتك المفضلة. قارن النتيجة مع الترجمة الرسمية للكتاب. قم بإجراء تحليل جملة تلو الأخرى: لماذا اختار المترجم كلمة معينة وأنت اخترت كلمة أخرى؟

- اقرأ الكتب والسير الذاتية للأشخاص الذين قاموا بأشياء رائعة في المجالات التي تهمك.

مسار جلسة الممارسة المتعمدة:

1. **تحديد الهدف والملاحظة:**

حدد هدف الجلسة باختيار النشاط الذي تريد إتقانه أو تحسينه. إذا كان هذا نشاطًا جديدًا تمامًا بالنسبة لك، فابدأ بالرجوع إلى الخبراء واهتم بعملهم. هل هم أفضل منك؟ في ماذا؟

....

2. **جلسة التدريب:**

في هذه المرحلة، ركز فقط على النشاط الذي اخترت ممارسته. إذا كان لديك مشكلة في التركيز، يمكنك استخدام تقنية بومودورو، التي نقدمها لك في الفصل 12 (انظر ص 116). إذا كان ما تفعله نشاطًا يدويًّا وكنت تتطلع إلى تحسين أسلوبك، فقم بتصوير نفسك...........

3. **التقييم والملاحظات الذاتية:**

بمجرد انتهاء التدريب، حان الوقت لاستخلاص النتائج. كيف سارت الجلسة اليوم؟ كيف شعرت؟ هل كنت سعيدًا؟ هل كنت تشعر بالملل؟ هل كنت تشعر بعدم التركيز؟

....

من صفر (سهل للغاية) إلى 5 (صعب)، ما هي الدرجة التي يمكن أن تعطيها لنفسك خلال الجلسة؟

....

إذا كان الأمر سهلًا للغاية، فابحث عن نشاط أكثر صعوبة للجلسة التالية.

....

4. **تحديد الأخطاء لتصحيحها:**

ما هي النقاط التي أخطأت فيها عدة مرات؟ في أي نقطة أصابك الشك؟ ما الذي تحتاج إلى تحسينه؟

....

إذا لم ترتكب خطأً واحدًا، فذلك لأن تحديك ليس طموحًا بما فيه الكفاية وهذا لن يساعدك على إحراز أي تقدم.

....

5. **تدوين الشكوك التي ظهرت خلال الجلسة:**

قرّر في وقت مبكر مَن الشخص الذي يمكن أن تتحدث معه بشأن شكوكك. يمكنك القيام بذلك عبر الإنترنت من خلال منتدى أو على شبكات التواصل الاجتماعي، أو مباشرة مع متخصص أو مع صديق يشاركك الاهتمام نفسه.

....

دوّن أسئلتك وإجاباتك التي حصلت عليها عندما كلفت نفسك بالقيام

بشيء ما.

....

6. نقاط يجب تحسينها من أجل الجلسات المستقبلية.

....

المحطة السابعة: المحاكاة

اكتشف، قلد، تفوق

في بداية الكتاب، تحدثنا عن المعجزة التي تطلبها إنشاء القطار الياباني فائق السرعة. هذه القصة مشهورة إلى حد ما. في المقابل، قليل من الناس هم من يعرفون اسم مخترع القاطرة الأولى: ريتشارد تريفيثيك. كان هذا عام 1802، عندما قام المهندس البريطاني ببناء هذه الآلة الرائعة في مصنع للحديد والصلب في ويلز. وقد باع براءة اختراعه بعد عام إلى صموئيل هومفراي، صاحب المصنع. عند رؤية ما كانت الآلة قادرة على القيام به، قام الأخير بمراهنة مع صاحب مصنع آخر: يومًا ما، ستتمكن القاطرة من نقل عشرة أطنان من الحديد إلى قرية أبيرسينون على خط سكة حديد طولها 15,7 كم. في هذا اليوم الذي طال انتظاره، 21 فبراير 1804م، سحبت القاطرة خمس عربات محملة بالحديد، مع سبعين رجلًا على متنها، إلى الوجهة الموعودة، بسرعة تقترب من 4 كم/ ساعة (وهي فارغة، كانت الآلة قادرة على الوصول إلى 25 كم/ ساعة)، 4 ساعات و5 دقائق كان الوقت الذي استغرقه أول قطار بخاري في التاريخ لتحقيق هذا الإنجاز العظيم.

كل شيء يجب أن يبدأ بطريقة ما، وقدرتنا على تحسين القائم بالفعل شبه غير محدودة. ينطبق هذا أيضًا على مشاريعنا الشخصية، مهما كانت صغيرة أو غير مهمة من وجهة نظرنا.

قلّد لكي تتطور:

التزم بنيامين فرانكلين، الذي خُصص له فصل من هذا الكتاب،

بممارسة تمرين فكري مبتكر ألا وهو: قراءة المقالات في المجلات، ثم محاولة كتابتها من الذاكرة بعد بضعة أيام بصورة دقيقة قدر الإمكان. كان بعد ذلك، يقارن نسخته بالنص الأصلي. وأخيرًا، فإن هذه التقنية لا تثير الدهشة. يبدأ الرسامون العظماء أيضًا دائمًا بإعادة إنتاج أعمال أولئك الذين يعجبون بهم، ثم يقارنون النتيجة النهائية بالأصل.

في اليابان، الفعل «قلد» ليس له نفس المعنى السلبي كما في الغرب. إنه يعني فقط تعديل أو تحسين شيء تمت إعادة إنتاجه. ويمكننا أن نقول إن نقوش أوكيو في لوحة الموجة العظيمة، وهي عبارة عن لوحة لموجة كبيرة مع جبل فوجي في الخلفية، هي أحد الأمثلة الأكثر شهرة، على هذه النقطة. بشكل عام، كانت كل نسخة قد تم إعادة نسخها من نموذج لم يتم الاحتفاظ به. كان نموذجًا بلا قيمة، مقارنة بكل النسخ التي تمت إعادة إنتاجها من النموذج الأصلي، فلقد كانت أكثر قيمة منه بكثير. في اللغة اليابانية، تكون العديد من المصطلحات التي تعني «نسخ» أقرب إلى مفهوم «الانعكاس»، وقد يكون انعكاس شيء ما في بعض الأحيان أكثر جمالًا من الأصل.

10 أسرار بشأن الإبداع:

يتضمن كتاب الفنان الأمريكي أوستن كليون «اسرق كفنان» عشر نصائح مثيرة للدهشة لتنفيذ أي مشروع بشكل جيد. يكمن الأول تحديدًا في اختيار نموذج لتقليده ثم التفوق عليه.

1. اسرق كفنان: الأمر لا يتعلق بالانتحال، بل يتعلق بالنماذج الرائعة التي تحيط نفسك بها لكي تستلهم منها لإقامة مشاريعك الخاصة.

2. لا تنتظر معرفة من أنت لكي تبدأ. سوف تكتشف في الطريق هويتك، موهبتك، الإيكيجاي الخاص بك.

3. اكتب الكتاب الذي تود قراءته. يمكن أن يصبح شيء لم يتم القيام به مهمة حياتك.

4. استخدم يديك. يقول كلاون: «تحرمنا أجهزة الحاسب الآلي من الشعور بالقيام بالأشياء فعليًّا»، فيجب عليك إشراك جسدك بالكامل، وليس عقلك فقط».

5. جميع المشاريع والهوايات مهمة. الشغف يجلب السعادة. ما هو أكثر من ذلك، أن هذا الشغف يمكن أن يتحول إلى مشاريع من شأنها أن تغير حياتك وحياة الآخرين.

6. قم بعمل جيد وشارك به. شارك بإبداعاتك لكي تحصل على التقييم والملاحظات التي تساعدك على إنشاء مشاريع جديدة.

7. العالم واسع للغاية. فوفقًا لكلاون، "فإن السفر يساعدنا على رؤية العالم في ظل أضواء جديدة ويساعد عقلك على العمل بشكل أفضل".

8. كُن لطيفًا (فالعالم قرية). وجه طاقتك للأغراض الإبداعية بدلًا من تبديدها في الصراعات.

9. أحِبَّ الروتين. بالتأكيد، يعد الإبداع عنصرًا مهمًّا في تنفيذ مشاريعك، ولكن من دون الروتين والثبات، لا يمكنك إعطاء الحياة لأفكارك الكبيرة.

10. الإبداع هو أيضًا معرفة كيفية قطع الاتصال. عليك أن تركز على الأساسيات، على عملك، مع ترك بقية العناصر الأخرى.

قيمة سرعة الزوال:

في المدارس الغربية، نتعلم أنه كلما كان عمر المبنى أقدم، زادت قيمته. لهذا السبب، سنجد أنه في كافة أدلة السفر، يتم تسليط الضوء على الكنيسة التي صمدت أمام ويلات الزمن لمدة أربعمئة عام أكثر من الكنيسة التي دمرت خلال الحرب ثم أعيد بناؤها. في اليابان، جمال الشيء هو المهم، سواء كان نسخة أو إعادة بناء. يعتمد التعليم الياباني أيضًا على إعادة إنتاج النماذج، التي تُعتبر جميلة أو مثالية، من خلال تكرار الكاتا[24]، والتي تهدف إلى إعادة إنتاج حركة واضحة ومحددة. يتم هدم الضريح الشنتوي[25] في إيسه، الذي يعتبر من أهم المعالم في العالم، كل عشرين عامًا وإعادة بنائه بشكل مماثل منذ عام 690م. تمت بالفعل إعادة بناء المعبد أكثر من ستين مرة، ولا يزال على نفس الخطة المعمارية. فوفقًا للفكر الياباني، يسمح هذا التقليد بالاحتفاظ ببعض من نضارة ونقاء المعبد. ومع ذلك، لا يبدو أن هذه العادة ترضي أدلة السفر أو اليونسكو، التي لم تسجله قط كموقع للتراث العالمي للبشرية. من الواضح، أن الجميع لا يقدر بالضرورة قيمة أن يكون الشيء سريع الزوال.

24- تُعرف الكاتا بشكل أساسي من خلال فنون القتال، وهي عبارة عن تسلسل من الحركات المنظمة إلى أقصى درجة يجب على الطالب التدريب على إعادة إنتاجها إلى حد الإتقان.

25- شنتو أو شنتوية أو كامينوميشي (بـاليابانية: 神道 والتي تعني طريق الآلهة): ديانة ظهرت وتطورت في اليابان. لم تعرف ديانة الشنتو- والتي تركت أثرًا بالغًا في التفكير الياباني- طريقها إلى الانتشار على غرار الديانات الأخرى. ليس لهذه الديانة تعاليم محددة، الشيء الذي جعلها تنفتح على العادات الدينية الأخرى دون أن تؤثر هذه في خاصيتها وتأصلها الفريدين. الشنتو والتقاليد التي تلازمها ظلت دائمًا متواجدة في مظاهر الحياة اليومية اليابانية.
يصعب وصف الديانة الشنتوية لأنه وعكس كل الديانات الأخرى، لا يعرف لها مؤسس ولا معتقد تقوم عليه، لا يمكن أن نعرفها إلا عن طريق مجموعة من العادات والممارسات. عبر التاريخ نشأت وتطورت عدة فرق وطوائف تدعي كلها الانتماء إلى عقيدة الشنتو الأولية، ولكن لم ينجح أي من هذه الطوائف في أن يفرض نظرياته.

ادمج كل المدخلات التي تحصل حتى تخلق أمورًا جديدة ومبتكرة:

حتى القرن الرابع، كانت اللغة اليابانية لغة شفهية فقط. عندما أثيرت مسألة الكتابة، بدلًا من إنشاء نظام خاص بهم، استلهم اليابانيون من اللغة الصينية المستندة إلى أحرف هانزي. من الواضح أن أحرف هانزي لم تتلاءم تمامًا مع لغتهم، وبالتالي، فقد قاموا بتعديلها للحصول على أحرف كانجي[26] التي نعرفها اليوم، والتي أدت إلى ولادة أبجديتين جديدتين: الهيراغانا والكاتاكانا. من أجل «إنشاء» لغتهم، انطلق اليابانيون من شيء قائم بالفعل وقاموا بتطويره ليلائم احتياجاتهم.

يمكننا أن نستشهد بمثال آخر، مثير للفضول ولافت للنظر أيضًا: وهو مثال الرسوم المتحركة المانغا. يمكننا أن نقول إن أوسامو تيزوكا، الذي يعتبر مبدع هذا النوع، قد استمد أساسيات أسلوبه من أفلام الرسوم المتحركة من إنتاج شركة ديزني، والرسوم الهزلية الأمريكية والأعمال اليابانية التقليدية. استنادًا إلى هذه المصادر الثلاثة للإلهام، لم يخلق فقط نوعًا جديدًا من الرسوم المتحركة، وإنما ابتكر نوعًا حقيقيًّا وذا طابع خاص وجديد تمامًا ألا هو الرسوم المتحركة المانغا. نحن هنا نتحدث عن فن يمكن اعتباره فنًّا يقف على مفترق الطرق بين الكاريكاتير، الرسوم المتحركة والرواية. ومرة أخرى، استلهم تيزوكا من عناصر موجودة بالفعل وأضاف إليها ما لاحظه في الخارج وكيف كل ذلك مع طريقة تفكيره ومع الفن الخاص ببلده.

تبني الاتجاهات الحالية:

في الواقع وبشكل عام، يكون أداء اليابانيين رائعًا للغاية وذلك

26- تتكون الكتابة اليابانية من عدة مجموعات كبيرة من الحروف: الكانجي، الكانا، الحروف اللاتينية والحروف العربية. الكانجي هي الأحرف التي تمت استعارتها من النظام الصيني. كل علامة كانجي تقابل مجموعة من المعاني (المدلولات) والقراءات (أنواع المقاطع).

عندما يتعلق الأمر باستغلال فرصة تجارية قادمة من الخارج ونسخها وتكييفها بشكل سريع للغاية مع واقعهم. عندما أراد المسؤولون التنفيذيون في ستاربكس فتح أول مقاهيهم في اليابان، أدركوا أن هناك بالفعل عشرات القنوات التي لديها مفهوم مماثل لمفهومهم. ومن ثم قاموا بافتتاح مقاهٍ يتلاءم طرازها مع الواقع الياباني وها هي الشعارات اليابانية الخالصة لستاربكس يتولى نسخها! وعندما بدأت شركة «-7إليفين» في غزو اليابان من خلال متاجرها التي تعمل على مدار 24 ساعة، لم يقم رواد الأعمال اليابانيون فقط بنسخ نموذج التوزيع: لقد اشتروا شركة -7 إليفين، التي أصبحت الآن شركة يابانية وطوروا التصميم وقاموا هم بدورهم بغزو الولايات المتحدة وذلك من خلال إنشاء المزيد من المتاجر وبيع المنتجات اليابانية. في الآونة الأخيرة، بدأت الشركات الإسبانية بنجاح في تصدير لحم الخنزير إلى اليابان. ومن ثم، بدأت العديد من المطاعم في تقديم وصفات تتضمن لحم الخنزير سيرانو. لقد وصل الأمر إلى أبعد من ذلك، فلقد أنشأ اليابانيون كلمة جديدة في لغتهم للإشارة إلى لحم الخنزير هذا. وشيئًا فشيئًا، أصبح بوري إبيريكو (リ ベ イ
豚 コ، "لحم الخنزير الإيبيري[27]") جزءًا من الوصفات اليابانية التقليدية. بحكم الضرورة، هناك الآن بوبيو إبيريكو ينتج مباشرة في اليابان. عند النظر إلى الملصق، يمكننا أن نرى أن خنازير هوكايدو[28] تتغذى بالفعل على البريوتا (لقد قاموا بنقل كلمة بيلوتا الإسبانية إلى اللغة اليابانية، والتي تعني شجرة «البلوط»).

وإذا كان لحم الخنزير قد تبع نفس مسار الويسكي، فإن الشركات الإسبانية يجب عليها أن تبدأ في القلق حيال ذلك. في الواقع، قام اليابانيون بنسخ وتحسين تقنيات أفضل مصانع التقطير الاسكتلندية

27- يقصد لحم الخنزير المنتج في الجزيرة الإيبيرية في إسبانيا.

28- مدينة يابانية.

قبل بضع سنوات، لدرجة أن يامازاكي سنجل ملط شيري كلاسيك قد تم اختياره كأفضل ويسكي في العالم من قبل النقاد البريطانيين.

نقطة انطلاق لتحدي نفسك:

اختر كتابًا يعجبك بشكل خاص ويكون على صلة بإحدى قدارتك الطبيعية مثل الكتابة، الموسيقى، الرسم، الطبخ.. لنفترض أن لديك استعدادًا معينًا للكتابة وأنك اخترت رواية. في ما يلي الخطوات الواجب اتباعها:

1. ادرس أحداث آخر رواية أعجبتك بعناية. دون نقاط القوة التي تجعلها استثنائية من وجهة نظرك (براعة الحوار أو جمال الأوصاف أو التحولات غير المتوقعة في الحبكة).

....

....

2. حدد نقاط الضعف. حتى الروائع يمكن تحسينها في جوانب معينة، اعتمادًا على ذوقك الخاص (على سبيل المثال، المقاطع البطيئة بشكل خاص في الرواية، الفصول الانتقالية، أو سقوط شخص لا يستحق من وجهة نظرك). دوّن هنا كل هذه النقاط.

....

....

3. اجلب تحسينات من كتب أخرى. في تمرين للتجميع، ابحث عن الكتب التي لا تحتوي على نقاط الضعف هذه وأضفها إلى قائمة الخصائص والتي لا بدَّ أن تحتوي عليها الرواية المثالية.

....

....

4. ابدأ في كتابة كتاب يجمع بين كل هذه الصفات. بمجرد انتهائك من وضع قائمة بالخصائص الإيجابية للروايات المختلفة، استخدمها كإطار لمشروعك الخاص.

....

....

قد لا تتمكن من إنشاء تحفة فنية من المرة الأولى. ولكن لا تقلق، فأنت على الطريق الصحيح. قد تتمكن في يوم من الأيام أن تتجاوز الأصل، أو ربما يحدث الأفضل من ذلك، وهو أنك من خلال هذا التوليف تصنع شيئًا جديدًا تمامًا، يكون بدوره ملهمًا للآخرين. بدأ العديد من الفنانين بالنسخ وبإعادة إنتاج نماذج كانت موجودة بالفعل قبل أن يصل الأمر إلى نسخ وإعادة إنتاج نماذجهم هم في حد ذاتهم.

المحطة الثامنة: العنصر الخاص بك

حدّد ما لا تحب حتى تجد ما تحب

يعد العثور على شغفنا، هذا النشاط الذي يسمح لنا بأن نعيش الحياة ونحن سعداء ونشعر بأن لنا قيمة في الحياة، أمرًا ضروريًّا للغاية. ومع ذلك، ليس من السهل تحديد ما نريد أن نخصص له حياتنا، في هذا المجتمع المعاصر، ونحن طوال الوقت يتم قصفنا بالمعلومات باستمرار، دائمًا في حالة من الطوارئ والاستعجال ونترح دائمًا تحت نير المسؤوليات. وقبل أن نتمكن من الانطلاق بالقطار بأقصى سرعة، نحن في حاجة إلى أن نعرف إلى أين نريد أن نذهب. ربما يكون هذا التعقيد هو السبب في أن الكثير من الناس، على الرغم من أنهم رائعون، فإنهم يعيشون حياة خاملة تخلو من كل إبداع وتفتقد أي معنى. وبالتالي، كيف لنا أن نساعدهم على إعادة الاتصال مع شغفهم؟

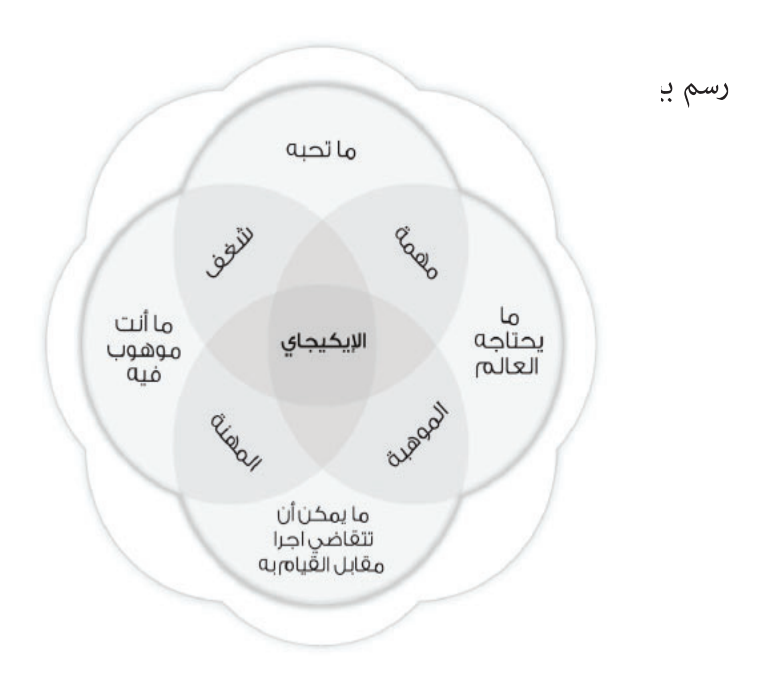
مكاننا في الكون:

بعد المدرسة الابتدائية، تتوقف العديد من المؤسسات عن تحفيز الإبداع لدى الطلاب، بل وتذهب إلى أبعد من ذلك، فتطفئ جذوة الخيال لديهم. لتشجيع الفن والروح الإبداعية للأطفال، لم يعد لدينا سوى الأنشطة خارج نطاق المدرسة، وهذة الأنشطة تتطلب جهدًا ماليًّا من الآباء والأمهات وعملًا إضافيًّا من الأطفال.

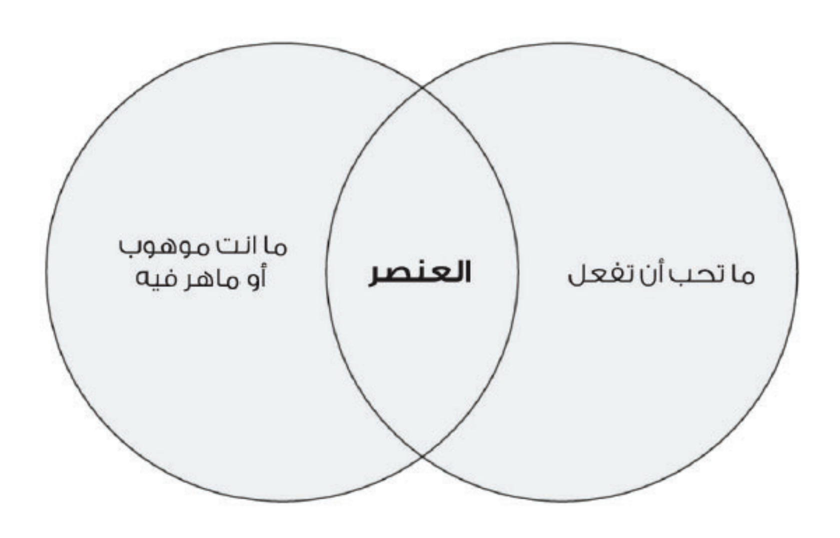
في عام 1998، أنشأت المملكة المتحدة لجنة الإبداع والتعليم

والاقتصاد تحت قيادة السير كين روبنسون[29] بهدف تغيير مفهوم التعليم في بريطانيا وفي العالم بأسره. منتقدًا بشدة النظام المدرسي الذي عانى هو في حد ذاته عندما كان صغيرًا، لام روبنسون المؤسسات والكليات والمدارس الثانوية والجامعات على عدم السماح للشباب بتطوير مواهبهم وكذلك على عدم مساعدتها لهم في العثور على ما يريدون القيام به في الحياة. إن تعريفه لما يسميه «العنصر» قريب للغاية من تعريف الإيكيجاي والذي يقع عند تقاطع شغفنا ورسالتنا، ويمكن أن يكون موهبتنا، بل وأيضًا مهنتنا التي بفضلها يمكن أن نكتسب رزقنا.

رسم ب:



يعرف روبنسون العنصر بأنه "المكان الذي يتلاقى فيه شغفنا مع قدراتنا الطبيعية. أعتقد أنه من الضروري أن نجد جميعًا عنصرنا، ليس فقط لأنه سيجعلنا سعداء، وإنما أيضا لأنه كلما تطور العالم، اعتمد مستقبل مجتمعاتنا عليه.



العثور على مكاننا في العالم ليس بالأمر السهل. في كثير من الأحيان، نشعر بالإغراء للاستسلام عن العقبات التي نواجهها: ليس مخاوفنا وشعورنا بانعدام الأمن فقط، ولكن أيضًا المجتمع نفسه، الذي يعوق طريق الشجعان ويحبط أولئك الذين يتصورون الأشياء بطريقة مختلفة.

الأفق القادم:

في كتابه الآخر، أَوْجِدْ عنصرك، يتشارك معنا روبنسون سلسلة من النصائح لإيجاد المجال الذي نود العمل به، ولنستخدم موهبتنا لصالح مجتمع أكثر إبداعًا.

- من خلال ترك تواضعك ومخاوفك وراءك، سوف تكتشف، مرة وإلى

الأبد، الموضوعات والمهارات التي تأتي إليك بشكل طبيعي.

- كن شخصًا واثقًا من نفسك، مسؤولًا وقادرًا على الدفاع عن مهاراتك وتحسينها.

- اكتشف ما الذي يجعلك تستيقظ في الصباح، مما يعزز التحفيز لديك.

- تعرف على كيفية قضاء وقت ممتع في عمل شيء تحبه. على سبيل المثال، إذا كنت شغوفًا بالمراكب الشراعية، حدد ما تريده حقًّا، لأن الإبحار وبناء مركب هما شيئان مختلفان تمامًا.

بمجرد أن تعرف ما هو العنصر الخاص بك ومكان العثور عليه، سيكون عليك في هذا الحين فقط الانتقال إلى الفعل والاستمتاع بالمغامرة. نحن نعلم جميعًا أن الأشخاص الذين حققوا نجاحًا كبيرًا في وظائفهم، أصبح لديهم الذهاب إلى العمل محفزًا مثل الذهاب إلى إجازة. سواء كانوا رجال الإطفاء أو المعلمين أو الباحثين، بغض النظر. الشيء المهم هو أنهم وجدوا عنصرهم وأنهم، من خلال جهودهم، يجعلون كوكبنا مكانًا أكثر إمتاعًا وأكثر إنسانية. وهذا الأمر في متناول الجميع. وكما يقول روبنسون: «سوف يكون سعيكم مليئًا بالعثرات وبالانتصارات. حتى لو لم يعش أحد حياتك من قبل، فهناك إشارات تركها جميع الذين سلكوا هذا الطريق أمامك والتي تستطيع توجيهك. في النهاية، ستكون أنت الشخص الوحيد الذي يعرف ما إذا كنت قد وصلت إلى وجهتك أو إذا كان عليك الذهاب إلى آفاق أخرى، أو إذا وجدت العنصر الخاص بك أو إذا كنت لا تزال تبحث عنه. مهما كان الأمر، فلا شك أن هذا السعي يستحق عناء القيام به».

الاختبار السلبي- الإيجابي:

يقول أليخاندرو جودوروفسكي، أبو التحليل النفسي من خلال العلاج الأدائي[30]: «إذا كنت لا تعرف ما تحب، يمكنك البدء في تدوين ما لا تحبه، وعن طريق الاستبعاد، سوف ينتهي بك المطاف إلى إيجاد ما تريد». ابدأ في استخدام هذه الطريقة:

1. أعِدّ قائمة بالأشياء التي لا تريد تعلمها. يمكنك أن تبدأ بالمواد التي كنت تكرهها في المدرسة أو أثناء الدراسات العليا، مع ذكر السبب.

....

....

2. اكتب قائمة بالمهام التي تزعجك. إذا كنت قد عملت من قبل، فقم بتدوين المهام التي تجعلك تشعر بأنك غير مهم أو التي تثير جنونك. اشرح لماذا؟

....

....

3. قم بعمل جرد للمهام اليومية التي لا تحبها على الإطلاق. من الأعمال المنزلية لتنظيم جدول أعمالك، لا تهمل أيًّا من التزامات الحياة اليومية التي تبدو لك مقيدة. اسأل نفسك مرة أخرى عن السبب في ذلك.

....

....

30- إنها تقنية علاجية تعتمد على الأعمال التي تتحدث مباشرة إلى اللاوعي (مثل دفن الأشياء أو الملابس المستخدمة وهذا من شأنه أن يساعد على تحرير المعاناة القديمة».

4. ابحث عن القاسم المشترك في أي شيء لا يعجبك. في أي شيء تتشابه قوائمك السلبية؟

العثور على ذلك سيدلك على الاتجاه الذي لن تتبعه عند البحث عن العنصر الخاص بك.

هل المهام المتكررة هي التي تنهكك، أو على العكس من ذلك، فإن الأمور التي تتطلب الإبداع واتخاذ القرارات هي التي تشعرك بالسأم؟

....

....

هل يتعلق الأمر بالأنشطة الفردية أم بالأنشطة الجماعية؟

....

....

هل هذه المهام تأتي من الخارج أم تعتمد عليك وحدك؟

....

....

هل هذه المهام تتطلب جهدًا بدنيًّا أم جهدًا ذهنيًّا؟

....

....

5. استمر في سرد كل ما تحب أو يعجبك، في نفس الفئات كما كان من قبل:

- المدرسة والدورات التدريبية:

....

....

- الوظيفة:

....

....

- المهام اليومية:

....

....

6. ابحث عن القاسم المشترك لكل ما تريد، وتناول الأسئلة في النقطة 4، وأضف إليها ذلك: هل هناك منطقة مشتركة أو فكرة تحدد العنصر الخاص بك؟

....

....

7. هل هناك أي أنشطة ممتعة توقفت عن القيام بها؟ لماذا تخليت عنها؟ ما الذي يمكن أن تفعله للعودة إليها؟

....

....

8. قم بتصنيف الأشياء التي تحبها أو تحب أن تفعلها. ما الذي سيحتل المركز الأول؟ كيف يمكن أن تعطيه مساحة أكبر في حياتك؟

....

....

9. الآن وبعد أن أصبح ما تحب أكثر وضوحًا، اطرح على نفسك هذا السؤال الأساسي: ماذا كنت تريد أن تفعل دائمًا دون أن تتجرأ أبدًا على المضي قدمًا في سبيله؟

....

....

10. قرر كيف وأين ومتى ستبدأ ووقع هذا الالتزام عليك.

....

....

المحطة التاسعة: فرانكلين

طوّر من مهاراتك

للاستمرار في رحلتنا، سنعود قليلًا إلى الماضي لاكتشاف حياة رجل طور أدواته الخاصة في القرن الثامن عشر حتى تبقى في وئام تام دائمًا مع الإيكيجاي الخاص بك.

كان التأمل الذاتي والإعجاب هما القوتان الدافعتان لبنيامين فرانكلين للتغلب على قيوده. كان مساره في الحياة يعد مسارًا انتقائيًّا ومثيرًا للإعجاب. سياسي لامع، لعب دورًا رئيسًا في الثورة الأمريكية وفي تأسيس الولايات المتحدة. صنع لنفسه أيضًا اسمًا من خلال اختراع مانع الصواعق، وعلى الرغم من أنه غير معروف جيدًا به، فضلًا عن أنه كان أيضًا فيلسوفًا عظيمًا، ووضع دليلًا مبتكرًا لتطوير المهارات الشخصية.

«هناك ثلاثة أشياء صعبة للغاية: الصلب، الماس، والتعرف على الذات».

بنيامين فرانكلين

رائد في التنمية البشرية:

يمكننا تعريف الرجل الذي تُسمى هذه المرحلة باسمه كرائد للتنمية الشخصية في وقت لم يكن هذا المفهوم موجودًا فيه بعد. في الواقع، لقد أدرك هذا المفكر الأمريكي بالفعل أهمية تعرف بعضنا على بعض بشكل جيد وعلى الاستفادة من أساليب وطرق الأشخاص الذين

هم أفضل منا لإحراز التقدم في حياتنا. عندما بلغ من العمر عشرين عامًا، وضع بنيامين فرانكلين هدفًا طموحًا للغاية سعى لتحقيقه على مدار حياته ألا وهو: تحقيق الكمال الأخلاقي. من هذا المنظور، قضى الكثير من الوقت في تصفح السير الذاتية للعظماء الذين سبقوه. ومن خلال قراءاته، استطاع أن يستخرج ثلاث عشرة صفة رآها ضرورية أو مرغوبة لتحقيق الكمال الأخلاقي، والتي أصبحت معروفة في ما بعد باسم «فضائل بنيامين فرانكلين الثلاث عشرة»: الاعتدال، الصمت، النظام، العزيمة، الاقتصاد، العمل، الصدق، العدالة، الوسطية، النظافة، السكينة، العفة، والتواضع.

الثلاث عشرة فضيلة:

مع كل من هذه الفضائل، أرفق فرانكلين قاعدة صغيرة تلخص معنى كل فضيلة بالنسبة له.

هذه التعريفات، التي يعود تاريخها إلى القرن الثامن عشر، لا يزال من الممكن تطبيقها كلها تقريبًا على عصرنا الحديث.

1. **الاعتدال:**

"لا تأكل حتى الشبع، لا تشرب حتى السُّكر". دون معرفة ذلك، كان فرانكلين يتحدث عن التقاليد اليابانية المعروفة باسم هارا هاتشي بو، والتي تتمثل في التوقف عن تناول الطعام، عندما نشعر بالشبع بنسبة 80%.

2. **الصمت:**

"قل فقط ما يمكن أن يكون مفيدًا للآخرين أو لنفسك، وتجنب

المحادثات غير المجدية". أو كما يقول المثل الياباني: "ما يجب أن تقوله اليوم، قُله غدًا".

3. **النظام:**

"اسمح لكل شيء من أشيائك أن يجد مكانه، ودع كل نشاط من أعمالك يجد لحظته". في كتابها الأكثر مبيعًا «سحر الترتيب»، تسلط اليابانية ماري كوندو الضوء على تأثير بيئتنا على توازننا وعلى تطوير الإيكيجاي الخاص بنا.

4. **العزيمة:**

"قرر أن تفعل ما عليك فعله والتزم به". تذكرنا هذه الفضيلة بمفهوم الجنمبرسيو والذي يكمن في التصميم والجهد وما لهما من أهمية قصوى في جميع مستويات حياتنا.

5. **الاقتصاد:**

"لا تنفق أو تبذل مجهودًا إلا لتحقيق الخير للآخرين أو لك. بمعنى آخر: "لا تكُن مسرفًا أو مبذرًا". الأقل هو الأكثر. بعبارة أخرى، لا تعقد الحياة واجعلها بسيطة. تدعونا البساطة الحيوية إلى أن يكون لدينا عدد أقل من الأشياء وأن يكون لدينا علاقات أقل، ويجب أن تكون الأولوية للجودة".

6. **العمل:**

"لا تضيع وقتك، كن مشغولًا دائمًا بعمل شيء مفيد، وقم بإلغاء جميع الأعمال غير المجدية". نجد صدى هذه الفضيلة في طريقة كيزن، وهي طريقة يابانية لإدخال تحسينات صغيرة في حياتنا كل يوم.

7. **الصدق:**

"لا تخدع أي شخص يمكن أن يصاب بأذى، فكر بطريقة نزيهة وعادلة، وإذا تحدثت، افعل ذلك دون المساس بالشخص". وكما قال غاندي: "السعادة هي أن يكون ما تعتقده وما تقوله وما تفعله في وئام تام".

8. **العدالة:**

لا تؤذِ الآخر سواء بجرحه أو بنسيانك أداء واجبك نحوه. إن القيام بما هو صواب يمنحنا السلام العقلي ويحافظ على طاقتنا ونجاحنا.

9. **الوسطية:**

"تجنب ردود الفعل العنيفة والإهانات حتى تلك النابعة من الشعور بالاستياء. وإن كنت تعتقد أن من حولك يستحقون ذلك". إن إفراغ السلبية يكون دائمًا سامًّا لكلا الطرفين.

10. **النظافة:**

"لا تتسامح مع سوء النظافة سواء في ما يتعلق بالجسم، أو الملابس أو في الشؤون المنزلية". في كتابه "منزل الزن، دروس منزلية لراهب بوذي" يشير كيسوكي ماتسوموتو إلى أن كل ما في المنزل يؤثر على الشخص داخليًّا وخارجيًّا في الوقت نفسه ويذيب غيوم الروح.

11. **السكينة:**

"لا تفقد تركيزك أو تشتت انتباهك بسبب الأشياء الصغيرة أو الحوادث العادية والحتمية التي تحدث لنا في الحياة". يقول معلم الزن تايسن ديشيمارو: «إن الحالة الطبيعية للإنسان، بغض النظر عن العناصر الخارجية هي الشعور بالهدوء، والسلام، والصفاء».

12. **العفة:**

"لا تنغمس في المتعة الجنسية إلا نادرًا. وفّرها فقط من أجل العيش بتوازن وبصحة جيدة أو لكي تتجنب أطفالًا، ولكن دون أن يصيبك ذلك بالإرهاق أو بالضعف أو يؤدي بك الأمر إلى إلحاق الضرر بسمعتك أو بسمعة الآخرين". ربما تكون هذه الفضيلة الوحيدة المنفصلة عن عصرنا. لاحظ مع ذلك أن تحقيقنا لحالة الصفاء يمكن أن تبدأ من الحياة الجنسية بلا قيود، مما قد يؤدي إلى خيانة بين الزوجين.

13. **التواضع:**

"قلّد يسوع وسقراط". لا داعي لقول أكثر من ذلك.

يوميات فرانكلين:

ومن خلال تعمقنا أكثر في حياة بنيامين فرانكلين، كنا طوال الوقت نتساءل: كيف تمكن هذا الشاب البالغ من العمر 20 عامًا من البقاء منضبطًا في سعيه لتحقيق الكمال الأخلاقي؟ كان يستعين بخريطة مثل تلك الموضحة أدناه. كان يدوّن بها أيام الأسبوع والفضائل الثلاث عشرة التي كان يسعى لتحقيقها. كل أسبوع، يركز على واحدة منها، ويضعها على رأس قائمته، ويدون كل يوم إذا كان قد عمل بجد ومثابرة لتحقيق هذه الفضيلة. بعد ثلاثة عشر أسبوعًا، أي نحو ربع سنة، ينهي سلسلة ويبدأ من جديد من نقطة الصفر. أنواع مختلفة من اليوميات التي نعرفها اليوم مستوحاة إلى حد كبير من هذه الطريقة الخاصة ببنيامين فرانكلين.

	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الاعتدال	x	x		x		x	
الصمت	x	x	x		x	x	
النظام	x	x	x				
العزيمة							
الاقتصاد							
العمل							
الصدق							
العدالة							
الوسطية							
النظافة							
السكينة							
العفة							
التواضع							

لمعرفة ما إذا كان قد حقق هدفه، كان يلحظ نفسه. كان يقيّم مدى جديته في سعيه لتحقيق الكمال. في نهاية حياته، على الرغم من أنه اعتبر نفسه لم يحقق الكمال الأخلاقي، إلا أنه رأى أن هذه الطقوس القائمة على الانضباط ومعرفة الذات جعلته أفضل، لدرجة أنه شعر أنه «مدين ليومياته بكل ما حققه من سعادة في حياته».

«إن السعادة البشرية ليست نتاج الضربات الكبيرة للحظ الجيد، والتي نادرًا ما تحدث، وإنما هي نتاج المكاسب الصغيرة التي تحصل عليها كل يوم».

بنيامين فرانكلين

قم بإنشاء يومياتك على غرار يوميات فرانكلين.

لتطبيق طريقة التقدم الشخصي هذه في حياتك اليومية، يمكنك شراء دفتر ملاحظات صغير أو مفكرة، تأخذه معك في كل مكان، أو يمكنك استخدام تطبيق الملاحظات على هاتفك الذكي. من خلال الخطوات التالية، سنوضح لك كيف تتناسب طريقة بنيامين فرانكلين مع توقعاتك:

1. ارسم جدول مثل الجدول الذي رأيناه مسبقًا، مع القيم التي ترغب في تطويرها وأيام الأسبوع.

2. كل أسبوع، اختر الفضيلة التي ترغب في العمل عليها وابدأ اليوم مع هدف محدد (لممارسة الامتنان، على سبيل المثال، سأكتب اليوم إلى مدرس سابق لأشكره على مساعدته لي أثناء دراستي).

3. إذا كنت لا تستطيع في يوم من الأيام ممارسة الفضيلة المختارة، فلا تضع علامة في الجدول. في نهاية الأسبوع، ستتمكن من تقييم مدى التزامك.

4. في نهاية الأسبوع، ادرس الجدول الخاص بك وحدد الفضائل التي طورتها أكثر من غيرها. إذا حصلت فضيلة على سبع علامات، فهذا معناه أنها بالفعل جزء لا يتجزأ من حياتك. إذا كانت قد حصلت على عدد قليل من العلامات، فضعها مرة أخرى في الجدول الخاص بك لمتابعة القيام بذلك في الأسابيع التالية.

المحطة العاشرة: الجاشوكو[31]

جلسات الشينكانسن

بالنسبة لليابانيين، فإن مجموعة من الأشخاص الأكفاء ستكون دائمًا أكثر فعالية من شخص واحد. في ثقافتهم، يعد الجمع بين الأشخاص التي يكمل بعضها بعضًا وسيلة تحفيز حقيقية وأكثر فعالية من عمل الأفراد كل منهم بمفرده. وحتى إذا كان كل فرد لديه مشروعه الخاص، فيمكن تحسين الإنجازات الفردية عن طريق الاتصال مع المواهب الأخرى. يحفز كل فرد ديناميات المجموعة التي تدعمه في تحقيق حلمه. يمكن أن تؤدي مشاركة مساحة مع أشخاص آخرين على نفس الدرجة من التحمس إلى إطلاق طاقة قوية للغاية. سنخبرك بقصة مدهشة توضح هذه الظاهرة تمامًا.

خلوة مرعبة:

منذ قرنين من الزمان، استأجر اللورد بايرون منزلًا، فيلا ديوداتي، على بحيرة ليمان، في جنيف، ليقابل فيه بعضًا من الكتاب الإنجليز. وقد دعا، من ضمن المدعوين، الشاعر بيرسي ب. شيلي وزوجته، السيدة ماري. وكان الطبيب الشخصي لبايرون، جي دبليو بوليدوري، موجودًا أيضًا. عرفت تلك السنة بـ«عام خالٍ من الصيف» بسبب الثوران الوحشي لبركان تامبورا الإندونيسي، والذي أغرقت أدخنته نصف الكرة الشمالي في جو يتشابه كثيرًا مع فصل الشتاء طوال فترة فصل الصيف. في

31- كلمة يابانية تعني معسكر التدريب.

هذا الجو المروع، اقترح اللورد بايرون لعبة على أصدقائه وعلى طبيبه: سينزوي كل منهم في غرفته منفردًا حتى يتمكن من كتابة قصة مخيفة. يخرج بوليدوري من الغرفة بمقتطفات مما سيصبح بعد ذلك دراكولا، وستصبح هذه المقتطفات هي بداية كل الروايات والقصص التي ستكتب من هذا النوع. ومع ذلك، لم يكن هو الشخص الفائز، ولكن زوجة شيلي، ماري ولستونكرافت، التي كتبت فرانكشتاين. كان هذا كل ما في الأمر! ما ألهمها لكتابتها هي محادثة بين زوجها وبوليدوري حول إمكانية إعادة إحياء الجثث عن طريق تحفيزها بالصدمات الكهربائية. ربما لم يتم أبدًا إنشاء هذه التحفة الفنية الفريدة من نوعها دون الاجتماع المغلق لجميع تلك العقول ذات الخيال الخصب.

إبداع مخيف:

في اللغة اليابانية، يتم استخدام مصطلح الجاشوكو لوصف تجمع من الزملاء أو الرفاق أو حتى الأشخاص الذين يتشاركون ببساطة في هواية ما (فنون القتال مثلًا) في مكان مختلف عن السياق المعتاد، مع هدف مشترك: تطوير مشروع أو تحسين ممارسة من خلال العصف الذهني لأفكار الفريق بأكمله. هذا ما يعرف في اللغة الإنجليزية باجتماع خارج الموقع أو الهاكاثون[32] في حالة المهندسين.

الجاشوكو:

«يجب أن تكون مستعدًّا: ففي غضون أسبوعين، يجب الذهاب إلى الجاشوكو»، أبلغتني بذلك سكرتيرة القسم الخاص بنا. حاولت أن توضح

32- هاكاثون «برمجان» (بالإنجليزية: Hackathon) هو حدث يجتمع فيه مبرمجو الكمبيوتر وغيرهم لتطوير البرمجيات، (على سبيل المثال: مصممو الجرافيك، مصممو الواجهات، ومديرو المشاريع)، فيتشاركون بشكل مكثّف في تطوير مشاريع برمجية (بالإنجليزية: Software).

لي ما هو، ولكن الشيء الوحيد الذي فهمته منها هو أننا سنمضي عطلة نهاية الأسبوع معًا في شبه جزيرة إيزو. وصلت أنا وزملائي، متحمسين للغاية إلى الريوكان[33]. بعد العشاء يوم الجمعة، انغمست في حمام جميل من المياه الحرارية، وسط الخيزران، وأمامي منظر رائع لجبل فوجي المضاء بواسطة القمر. سعيدًا، أظهرت ابتسامة وصلت حتى أذني مفكرًا: هل من المفترض أن يدفعوا لي مقابل ذلك؟

يوم السبت في الساعة 5 صباحًا، استيقظنا جميعًا. تناولنا وجبة الإفطار في غرفة اجتماعات بالفندق، وفي هذا الوقت كان رئيس الشركة يعطينا تعليماته حول ما ينتظره منا. ما تبقى من عطلة نهاية الأسبوع كان ماراثون مهنيًّا حقيقيًّا. لم تعد هناك أي لحظة حرة للعودة إلى السباحة في المياه الحرارية بالقرب من جبل فوجي. في يوم الإثنين، بدلًا من الاسترخاء بعد الرحلة، كنت أشعر بالإرهاق، ولكنني كنت أشعر بالرضا. خلال يومي الجاشوكو، كان لدينا المزيد من الأفكار والحلول للمشاكل ربما كنا قضينا أسابيع للوصول إليها في المكتب».

هيكتور

فندق الروائي:

«في وقت ما، لم أكن أستطيع أن أركز لأنهي رواياتي. ومع اقتراب الموعد النهائي الذي كان يقترب بمنتهى السرعة، بدأت في تنفيذ طقوس جديدة: كنت أنزوي لعدة أيام متتالية، وأحيانًا لمدة أسبوع، في أحد الفنادق في مدينتي. في أحد هذه الفنادق، أنهيت بالفعل إحدى رواياتي

33- كلمة يابانية بمعنى النزل.

وكانت تسمى وابي سابي[34]، وكان ذلك بمقربة من منزلي لدرجة أنني تمكنت من رؤية المبنى الذي كنت أعيش فيه من نافذة غرفتي في الفندق. كان من الغريب بالنسبة لي أن أرى منزلي وأنا أكتب على حاسوبي المحمول، الذي يتواجد هناك عادة. التواجد في مكان مألوف وغريب في الوقت نفسه يحفز مخيلتي ويقدم لي في آن واحد التركيز الذي أحتاجه. بعد ذلك، عزلت نفسي في أماكن أكثر بعدًا. بالإضافة إلى ذلك، جربت زنزانة دير مونتسيرات[35] والتي لم أغادرها قبل أن أنتهي من فيلمي الإسباني المملكة الرابعة».

فرانسيس

غالبًا ما نحلم بتخصيص المزيد من الوقت لشغفنا، لتطوير الإيكيجاي الخاص بنا، لكننا نكون دائمًا مشغولين بالمهام الروتينية المظلمة التي تشبع جدول أعمالنا اليومي. ليس بالضرورة أن يكون ذلك بسبب خطأ من جانبنا: فمن الصعب تغيير الروتين اليومي بشكل جذري، وهو المنظم كأحجية مكتملة القطع، تتشابك بعضها مع بعض. يمكننا أن نضع لأنفسنا أهدافًا متواضعة لا تزعج منظومتنا بأكملها، مثل الذهاب إلى حصة رسم كل يوم خميس لمدة ساعة واحدة؛ بعد ثلاثة أشهر، سنكون قد أمضينا 12 ساعة في الرسم.. الآن، هل لك أن تتخيل قضاء عطلة نهاية أسبوع كاملة في فندق في وسط الجبال مع ثلاثة أو أربعة من الأصدقاء شغوفين بالرسم مثلك، في رسم المناظر الطبيعية لمدة 12 ساعة يوميًّا؟ لا شك أنك ستحصل على نفس النتائج في عطلة نهاية أسبوع واحدة بدلًا من أن تبذل هذا المجهود بمفردك لمدة ربع سنة.

34- مصطلح ياباني يعني تقبل الأشياء كما هي وعلى طبيعتها، بعيوبها وشوائبها وترهلاتها وتآكلاتها وحتى بفنائها.

35- سانتا ماريا دي مونتسيرات هو دير للرهبنة البندكتية يقع على جبل مونتسيرات في بلدية مونيسترول دي مونتسيرات قرب مدينة برشلونة في منطقة كتالونيا شمال شرق إسبانيا.

يساعدنا الخروج من منطقة الراحة لدينا والبعد ولو قليلًا عن اهتماماتنا اليومية على تركيز طاقاتنا وتقديم أفضل ما لدينا والتعلم بشكل أسرع. من المفيد، من وقت لآخر، إيقاف كل شيء وقضاء بضعة أيام، أو عدة ساعات متتالية على الأقل، في تغذية وتعزيز شغفنا.

كيف ننظم جلسات الشينكانسن؟

سوف نسمي هنا «جلسات الشينكانسن» ما يعرف باسم الجاشوكو في اليابان.

جلسة الشينكانسن: ويعني هذا المصطح الوقت المخصص حصريًّا لهدف محدد جيدًا وطموح للغاية، خالٍ من أي إلهاء، لمدة غير متقطعة يمكن أن تمتد من عدة ساعات إلى عدة أيام. لتحقيق الوضع المثالي، يجب أن تعقد الجلسة في مكان بعيد عن جميع المصادر المعتادة للإلهاء اليومي. الهدف من ذلك هو أن تكون هناك نقلة جذرية في حياتك، كما رأينا في الفصل الأول.

والآن إليك كيفية تنظيم إحدى جلسات الشينكانسن:

- اختر يومًا ووقتًا محددًا للبداية والنهاية. والتزم بذلك بأي حال من الأحوال.
- حدد الهدف جيدًا قبل البدء. عندما تبدأ الجلسة، يجب أن تكون قادرًا على الوصول إلى قلب الموضوع من الدقيقة الأولى.
- استبعد الهواتف المحمولة وغيرها من وسائل الاتصال من البداية إلى نهاية الجلسة.
- إذا كان هناك الكثير من الأشخاص المشاركين، فإن الأفضل

التخطيط من اليوم السابق، على سبيل المثال بإعداد العشاء، ليكون لحظة مناسبة للتعارف وخلق مناخ جيد بين المشاركين.

- لعقد جلسة الشينكانسن بمفردك، ابحث عن مكان جديد حيث يمكنك الابتعاد عن مصادر الإلهاء كافة، مثل منزل ريفي أو فندق في مدينتك.

- من الممكن أيضًا تنظيم جلسات الشينكانسن عن بُعد مع أشخاص يشاركونك نفس الشغف. أسهل طريقة للقيام بذلك هي استخدام الأدوات التشاركية بالتحاور من خلال محادثات الفيديو مثل السكايب أو الهانكوت. من المهم أن يكون جميع المشاركين متحمسين للغاية ولا ينتهي بهم الأمر إلى تصفح الإنترنت بدلًا من إجراء الجلسة في نهاية المطاف.

المحطة الحادية عشرة: المغامرة

الخروج من منطقة راحتك

لو أنك تستقل قطارًا إلى جهة مجهولة وتترك بيئتك المألوفة، يمكن أن يكون ذلك مصدرًا للقلق بالنسبة لك.

ومع ذلك، إذا قبلنا أن نسمح لأنفسنا بأن نستغرق في تأمل المناظر الطبيعية التي تمر بجانب النافذة، فسوف نكتشف حالة الصفاء التي يمر بها المسافر، وهذا الشعور سوف يساعدنا على تقبل الطابع المؤقت للحياة. هذه الحالة الذهنية هي التي يجب أن ترافقنا في كل مرة نبدأ فيها مغامرة جديدة، سواء كانت مهنية أو فنية أو عاطفية. يجب أن ندرك أننا سوف نضطر إلى مغادرة منطقة راحتنا، وأننا سنشعر على الأرجح بعدم الأمان، ولكن يجب علينا قبل كل شيء أن نضع في اعتبارنا أن الآفاق الجديدة التي تنتظرنا سوف ترقى إلى مستوى شجاعتنا.

القصة الرمزية لتجربة الضفدع المغلي دون علمه:

تعد منطقة راحتنا مكانًا أو موقفًا نشعر فيه بأننا على راحتنا، بيئة مألوفة حيث يمكننا تطبيق إجاباتنا المعتادة، دون الاضطرار إلى ارتجال حلول جديدة أو مواجهة القلق من التغيير.

"منطقة الراحة هي حالة سلوكية يعمل فيها الشخص دون قلق، وذلك باستخدام مجموعة محدودة من السلوكيات لإنتاج مستوى منتظم من الأداء، عادةً دون الشعور بالخطر".

الأسدير وايت

تطورنا في عالم قمنا بترويضه، ورفضنا التخلي عن عاداتنا المريحة، كل هذا يمنعنا من المضي قدمًا. الكثير منا يدفع ثمن ذلك، بأشكال مختلفة: عدم الرغبة في العمل، الشعور بالتعب أو حتى الاكتئاب. والخبر السار هنا هو أن تحدي منطقة راحتنا هو رد فعل طبيعي وغريزي لدى البشر منذ الولادة. يسمح لنا ذلك بالنمو، التعلم وبالنضج. كأطفال، نجرؤ على المغامرة في المجهول، حتى نصبح بالغين ونكتشف أننا ضعفاء. ومن ثم، ندرك أن لدينا أشياء نخسرها أو أنه يمكن أن نصاب بالأذى. على غرار الضفدع الموجود في حكاية أوليفير كليرك، والذي انتهى به الأمر محترقًا في قدر حيث إنه لم يلحظ أن درجة الحرارة تزداد تدريجيًا، فإننا نواجه خطر استهلاك أنفسنا إذا لم نغادر منطقة راحتنا قط.

كل شيء يمكن استغلاله لتحقيق المكاسب:

في الحقيقة، لم يكن من الممكن إحراز أي تقدم في مجتمعنا إذا لم تخرج البشرية من منطقة راحتها. على المستوى الفردي أيضًا، لن نتمكن من الحصول على ما نريد حقًّا إلا من خلال الخروج إلى المجهول. وكما قال ديل كارنيجي، المعلم والمرشد في مجال التدريب والتنمية الشخصية: «إننا لا نتعلم إلا من خلال الحركة والعمل». لا يتعلم الأطفال المشي من خلال النظر إلى الآخرين، ولكن من خلال محاولاتهم للنهوض. يسقطون مئات المرات قبل أن يفهموا أنهم يجب أن يضعوا قدمًا أمام الأخرى حتى ينجحوا في إيجاد التوازن المثالي. من خلال القيام بأشياء جديدة وغير مريحة، فإنك بهذا الشكل تقوم بتوسيع منطقة راحتك. ستواجه بعد ذلك تجارب جديدة بشجاعة؛ ليس من دون خوف، ولكن مع خوف تستطيع السيطرة عليه. إذا قمت بشيء كنت تعتقد أنه لا يمكنك فعله، فستشعر بأن مناعتك، آمالك، كرامتك وشجاعتك تزداد قوة ولمعانًا. في يوم من الأيام، ستجد نفسك في مواجهة خيارات أكثر

صعوبة تتطلب المزيد منك. إذا قمت بالاختيار الصحيح، عندما يحين الوقت، سوف تصبح شجاعًا في أعين الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة لك. عندما يرى هؤلاء أن شجاعتك تغلب على مخاوفك، فإنهم سيدركون قوتك. وسيكون هناك شعور بالخوف نعم، ولكن من حدوث أمر واحد فقط: «أن يفقدوك».

حكاية الضفدع:

«تخيل قدرًا مملوءًا بالماء البارد حيث يسبح الضفدع بمنتهى الأمان والراحة. يتم إشعال النار تحت القدر. ترتفع درجة حرارة الماء بالتدريج. يصبح الماء دافئًا. يجد الضفدع هذا ممتعًا ويستمر في السباحة. تبدأ درجة حرارة الماء في الارتفاع أكثر. يصبح الماء ساخنًا. إنه أكثر ارتفاعًا من المستوى الذي يتحمله الضفدع، ربما يشعر بالتعب قليلًا، لكنه لا يشعر بالذعر على أي حال. الآن، الماء أصبح ساخنًا حقًّا. بدأ الضفدع يشعر بأن الأمر غير مريح، ولكنه كان قد بدأ يشعر بالضعف، فقرر التحمل وعدم فعل أي شيء. سوف ترتفع درجة حرارة الماء حتى اللحظة التي ينتهي فيها الأمر بالضفدع مطهيًّا وميتًا بمنتهى البساطة، دون حتى أن يحاول أن يخرج من القدر. غارقًا في قدر في درجة حرارة 50 درجة مئوية، سيحاول الضفدع القفز خارجًا ولكنه لن يستطيع؛ فقد فَقَدَ كل قواه خلال جميع المراحل السابقة، فيموت في النهاية».

أوليفر كليرك، هل نحن بالفعل نصف مطهيين؟

في بعض الأحيان، تعرقلنا في حياتنا فكرة أننا نعرف ما نتركه، ولكننا لا نعرف ما يتعين علينا كسبه. من الأفضل ترك هذه الاعتبارات وراءنا إذا كنا نطمح إلى شيء آخر غير مجرد البقاء على قيد الحياة. نحن نعرف بالفعل منطقة راحتنا ونعرف جيدًا أنها قد قدمت لنا كل ما تستطيع أن تمنحه لنا. ولكن، ماذا سيحدث لو حاولنا أن نذهب أبعد من

ذلك بقليل؟

رحلات صغيرة خارج منطقة راحتك:

إذا كانت التزاماتك لا تسمح لك بالبدء في مغامرة كبيرة حاليًا، يمكنك كل يوم أن تقوم برحلة صغيرة خارج منطقة راحتك، مثلما يفعل متسلق الجبال الذي يقوم بالتدريب في الجبال بالقرب منه، قبل أن يبدأ في الذهاب إلى القمم الأعلى بعد ذلك. في ما يلي، إليك بعض الأفكار التي تساعدك على التخلص من الشعور بالخمول وتجلب لك بعض النشاط في حياتك اليومية..

1. غيّر مسارك إلى العمل أو إلى المدرسة، أو قم بتغيير وسيلة المواصلات التي تستخدمها. إذا كنت معتادًا على استخدام وسائل النقل العام، فحاول يومًا ما الذهاب إلى هناك بالدراجة، أو حتى المشي إذا كان العمل أو المدرسة قريبة إلى حد ما، وحاول مشاهدة وتأمل كل المعالم المثيرة للاهتمام التي يقدمها لك الطريق.

2. اقرأ كتابًا لشخص مجهول. ادخل محلًّا لبيع الكتب، ودون تصورات مسبقة، اسمح لنفسك بأن تنجذب لغلاف وعنوان كتاب ما. اقرأ الفقرة الأولى لتغمر نفسك في المشاعر التي يمنحك إياها الكتاب. ربما تكون في هذه اللحظة، تكتشف أهم اكتشاف بالنسبة لك في العام بأكمله.

3. اذهب إلى حي أو منطقة لم تذهب إليها من قبل. كن سائحًا في مدينتك. في يوم عطلة، استقل المترو أو الحافلة إلى وجهة لا تعرفها. تنزه في المكان بنظرة جديدة، شاهد أشكال المباني ولاحظ أحوال الناس، تناول مشروبًا في مقهى لتعيش أجواء المنطقة.

4. تعلم شيئًا جديدًا خلال وقت فراغك، اشترك في نشاط جديد: مثل ممارسة الرياضة الروحية، تعلم الطبخ، الاشتراك في حصص لتحسين الخط، حصص للرسم أو التصوير.. بالإضافة إلى اكتشاف بيئة جديدة، فإن ذلك سيتيح لك التعرف على أشخاص جدد.

5. جدّد صداقاتك. استكمالًا للنقطة 4، دع أشخاصًا جددًا يدخلون في حياتك. سيصطحبونك إلى أماكن جديدة، وسيتحدثون معك في موضوعات جديدة. لتكوين صداقات جديدة، يمكنك أيضًا التعرف على زملائك في العمل بشكل أفضل وتجاوز العلاقات المهنية البحتة.

المحطة الثانية عشرة: التوقيت

افعل كل شيء في وقته

هل تشعر في بعض الأحيان أن قطار الحياة يفلت منك؟ أن منظومتك بأكملها يمكن أن تنهار؟ هل تشعر أنه تحت وطأة الكثير من الالتزامات والمتطلبات، أن وجودك على وشك أن يحيد عن مساره؟ إذا أجبت بنعم على واحد على الأقل من هذه الأسئلة، فمن المحتمل أنك لا تدير وقتك بشكل جيد، وبالتالي أموالك لأن الاثنين مرتبطان معًا بشكل وثيق. خذ هذا المثال: يمكنك تنظيم التسوق الخاص بك مسبقًا في السوبر ماركت الذي يقدم أفضل الأسعار. إذا لم تقم بذلك وانتظرت حتى اللحظة الأخيرة، فسيتعين عليك الذهاب والحصول على ما يلزمك من السلع الضرورية من بقال الزاوية، والذي يقدم أسعارًا أعلى من ذلك بكثير. من خلال تنظيم وقتك بشكل أفضل، يمكنك أن توفر الكثير من المال.

قانون الاستعجال والأهمية:

يمكن أن نقول إن التنظيم الجيد، يعتبر فنًّا في حد ذاته. غالبًا ما تأتي نهاية الأسبوع دون أن نكون قادرين على إنهاء نصف الأشياء التي أردنا القيام بها. في بعض الأحيان يكون لدينا الكثير من الأمور في أذهاننا لدرجة أننا لا نعرف من أين نبدأ! ونشعر بالشلل حتى قبل أن نتمكن من إنهاء مهمة واحدة فقط. وأحيانًا وهذا يحدث لنا كثيرًا هو أننا نخصص وقتًا لأمر ما معتقدين بأنه أمر في غاية الأهمية، مع أنه في الواقع، ليس مهمًّا على الإطلاق. ولتنظيم جدول أعمالنا بشكل أفضل، يجب أن تكون

لدينا رؤية واضحة للمهام ذات الأولوية التي ستتيح لنا -بمجرد الانتهاء منها- الاستمتاع دون الشعور بالذنب بعطلة نهاية الأسبوع، والنوم بسلام، دون أن نشعر بالضغط والإجهاد في الصباح.

الفكرة هنا هي أننا ندعوك إلى عدم تراكم الأشياء والبدء في القيام بها بشكل متأخر، حتى تتمكن من وقت لآخر من الحصول على وقت للراحة: الذهاب إلى السينما، قراءة رواية، إيجاد أصدقاء جدد.

في كتابه «المحاضرة الأخيرة»، أقر راندي باوش[36] بأن مصفوفة كوفي[37] لعبت دورًا أساسيًّا في جميع نجاحاته.

36- أستاذ أمريكي في علوم الحاسب الآلي، وعلوم تفاعل الحاسب والإنسان والعوالم الافتراضية. (انظر قصته في الكتاب ص 95).

37- يشار إليها أيضًا باسم «مصفوفة أيزنهاور»، وقد تم الحديث بالتفصيل عن هذه المصفوفة لإدارة الوقت من قبل ستيفن كوفي، وهو رجل الأعمال الأمريكي، الأستاذ وخبير الإدارة، المستشار السابق لبيل كلينتون، في أكثر الكتب مبيعًا له العادات السبع للناس الأكثر فعالية.

	عاجل	غير عاجل
مهم	المربع الأول: الوقت المستغرق في: إدارة الأزمات، المشكلات التي تتطلب حلًا فوريًا، أعمال الصيانة العاجلة، المواعيد النهائية لتسليم المشاريع. النتائج: الإجهاد والتعب والشعور براحة الضمير.	المربع الثاني: الوقت المستغرق في: الدورات التدريبية، الاحتياطات، البحث أو بناء علاقات جديدة، التخطيط. النتائج: النمو، الخطط السليمة وتطوير الذات.
غير مهم	المربع الثالث: الوقت المستغرق في: المقاطعات، المكالمات الهاتفية، البريد الإلكتروني، الرسائل والالتزامات الاجتماعية. النتائج: التعب، التشتت وضعف التركيز.	المربع الرابع: الوقت المستغرق في: تأجيل المهام، الأعمال التحضيرية غير المجدية، شبكات التواصل الاجتماعي، الترفيه والأنشطة الممتعة. النتائج: الخمول والاسترخاء.

بالرجوع إلى هذه المصفوفة، يمكنك ترتيب أولوياتك وفقًا لمدى إلحاحها وأهميتها.

إذا كان لديك بالفعل قائمة مهام، يمكنك إعادة ترتيبها على النحو التالي:

- قم بالمهام العاجلة والهامة على سبيل الأولوية المطلقة، وابدأ في ذلك في أسرع وقت ممكن.
- قم بعد ذلك بالمهام غير العاجلة المهمة.
- ثم قم أخيرًا بالمهام العاجلة غير المهمة.
- اشطب من قائمتك المهام غير العاجلة غير المهمة.

طريقة كامبراد:

كان لدى إينغفار كامبراد، مؤسس شركة إيكيا للأثاث تقنية جذرية ألا وهي: "قسم حياتك إلى وحدات، كل وحدة مدتها عشر دقائق ولا تهدر سوى أقل وقت ممكن في الأنشطة التي لا معنى لها".

الأسباب الكلاسيكية لضياع الوقت:

في بعض الأحيان، تنساب الساعات كالرمال من بين أصابعنا، ونحن لا نفهم كيف. ما هي الأسباب الرئيسة لضياع الوقت في مجتمعنا الحديث والحلول لعلاج ذلك؟

- الإلهاء عبر شبكات التواصل الاجتماعي.

الحل بسيط ولا يتطلب منك مجهودًا كبيرًا: انفصل عن كل شيء، على الأقل في الوقت الذي تفعل فيه شيئًا يتطلب انتباهك الكامل.

- وجبات الطعام مع الأصدقاء و/ أو مع العملاء.

إذا كنت على المستوى المهني مشغولًا طوال الوقت، فعادةً تتناول الغداء يوميًّا في المطعم. وبالإضافة إلى إنفاق المال، فإنك تخسر على الأقل ساعتين في كل مرة. وإذا احتسيت الخمر أثناء الوجبة، فستشهد انخفاضًا حادًّا في أدائك.

الحل: أن تتقبل فكرة تناول الغذاء في المطعم مرة أو مرتين في الأسبوع على الأكثر. إذا كان عليك رؤية الكثير من الأشخاص، فيمكنك تجميعهم في مجموعات من أربعة أو خمسة وفقًا لارتباطاتهم. بهذه الطريقة، سوف تكسب ساعات من العمل وتسمح للناس بالتواصل أو حتى اكتساب صداقات جديدة. لاكتساب المزيد من الوقت، يمكنك أيضًا اقتراح أن يكون الاجتماع في مقهى (40 دقيقة كحد أقصى) بدلًا من

تناول الغداء.

- إدارة الأمور الشخصية.

لا ينبغي أن يتم ذلك خلال ساعات العمل. إذا كنت تقضي وقت العمل في مشاغلك الخارجية، فسينتهي بك الأمر إلى تعويض ما لم تتمكن من الانتهاء منه في الليل أو في عطلة نهاية الأسبوع، بينما يستريح الآخرون.

- الاقتطاع من وقت النوم للقيام بأعمال أخرى.

هذة ليست فكرة جيدة لتعويض التأخير. لا بأس في ذلك، إذا كان في وقت محدد من الليل أو في الصباح لإنهاء أمر عاجل، أمر له موعد نهائي للانتهاء منه، ولكن لا يجب أن يصبح لك هذا بمثابة عادة على الإطلاق. بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة وتسارع عملية الشيخوخة، فإنك لا توفر الوقت حقًّا. إذا كنت تنام من 4 إلى 5 ساعات فقط، فسيكون عقلك أبطأ وستكون أقل إنتاجية مما لو كنت قد استرحت لمدة 7 ساعات على الأقل. في كل الأحوال، هذا لن يجلب لك أي شيء يذكر.

تقنية بومودورو:

تعد تقنية بومودورو طريقة فعالة للغاية لتحسين الإنتاجية وإنهاء الأمور في الوقت المحدد. يشير اسمها («الطماطم»، باللغة الإيطالية) إلى مؤقتات المطبخ، وغالبًا ما يكون شكلها على شكل حبة الطماطم.

1. قسّم وقت عملك إلى فترات غير متقطعة مدتها 25 دقيقة (دون أي إلهاء).

2. خذ استراحة لمدة 5 دقائق بعد كل فترة 25 دقيقة.

3. بمجرد وصولك إلى أربعة "بومودوروات" (فترة زمنية)، يمكنك أن تمنح لنفسك فترة استراحة أطول لمدة 15 دقيقة.

تعمل هذه الطريقة بشكل جيد للغاية لأن الحد الأدنى البالغ 25 دقيقة يتطلب منك أن تظل في تركيز تام لإكمال المهمة التي حددتها. بهذه الطريقة، أنت تضمن الراحة وتخفيف حدة التوتر، مع الشعور بالرضا للتعامل مع الكثير من الموضوعات المعلقة. في العمل أو المنزل، يمكن أن تساعدك هذه التقنية على إنجاز مهامك دون الشعور بالتعب.

المحطة الثالثة عشرة: باريتو

اتبع القاعدة 20/80

تنص قاعدة20/80 على أن نحو ٪80 من النتائج التي نحصل عليها تكون بسبب ٪20 فقط من الأسباب. ظهرت تلك القاعدة في بداية القرن العشرين، تم وضعها من قبل الاقتصادي الإيطالي فيلفريدو باريتو، ومن ثم، أصبح هناك قانون يطلق عليه اسم قانون باريتو. كانت هذه النظرية قد نتجت عن دراسة تتعلق بتوليد الثروة في إيطاليا. مع هذا البحث في الاقتصاد الكلي، أدرك باريتو أن ٪20 من السكان الإيطاليين ينتجون ٪80 من ثروة البلد. لا يعد مبدأ باريتو عرضًا علميًّا حقيقيًّا، ولكنه أداة فعالة جدًّا لصنع القرار. يتم استخدام هذا المبدأ على نطاق واسع في العالم في الأعمال والهندسة. على سبيل المثال: ٪80 من حركة المرور على الطرق في المدينة تتركز عادة على ٪20 من الطرق؛ إذا كنا نرغب في تحسين ظروف حركة المرور، فمن الأفضل التركيز على تحسين الـ٪20 حيث توجد حركة المرور الأكثر ازدحامًا. في علوم الحاسب الآلي ٪80 من الأخطاء تأتي من ٪20 من التعليمات البرمجية للمصدر. على الإنترنت تتركز ٪80 من حركة التصفح بشكل غامض على ٪20 من الخوادم.

الأقل هو الكثير:

«منذ بضع سنوات، استشارني تاناكا، وهو رائد أعمال في صناعة المطاعم، لتحسين نتائجه. عندما نصحته بإزالة ٪80 من قائمته للطعام لزيادة المبيعات في مطاعمه، اتهمني بالجنون. أخبرني أنه

لا يريد حذف أي شيء؛ على العكس من ذلك، كان يتطلع إلى إضافة أطباق جديدة لتحسين ما يقدمه. في النهاية، استطعت إقناعه بتقديم قائمة تكتفي بالحد الأدنى فقط في أحد مطاعمه، على سبيل التجربة. بعد أسبوع، اتصل بي، مبهورًا للغاية، ليخبرني أن مبيعات المطعم الشهير قد زادت بنسبة ٪35. انتهى الأمر بتاناكا باستبدال قوائم جميع مطاعمه بنسخة الحد الأدنى التي اقترحتها عليه. لقد تغيرت حالته الذهنية، ولم يعد يريد الإضافة، ولكن أصبح راغبًا أكثر في الحذف. في آخر مرة رأينا بعضنا بعضًا، سألني ما الذي كان لا يزال بإمكانه حذفه في مطاعمه. تعد حالة تاناكا مثالًا معبرًا للغاية على تطبيق مبدأ باريتو».

هيكتور

لتطبيق مبدأ باريتو، نحتاج إلى البدء بتحليل البيانات عن الحالة الحالية لأعمالنا أو نظام مؤسستنا أو نمط حياتنا. بمجرد تحديد ما يحفزنا أقل، يمكننا حذفه أو تحسينه. غالبًا ما يكون هذا التحول معقدًا؛ لأننا نواجه مشكلة في تصور أن الأمور ستكون أفضل بعد حذف ٪80. دعونا نتذكر أن ٪20 من جهودنا هي المسؤولة فقط عن ٪80 من نتائجنا. إن الإيكيجاي الخاص بنا، شغفنا في الحياة، لا يتواجد في ٪80 من الأشياء غير الهامة التي نقوم بها كل يوم، وإنما يتواجد ضمن الـ٪20 من الأمور الأساسية التي نستفيد بها حقًّا. دعونا لا نفقد أنفسنا ولا نتشتت في نطاق احتمالات الـ%80 من الأشياء التي تستغرق منا وقتًا وطاقة، وأن نتعلم أن نركز على الأمور الأساسية، وسيمنحنا ذلك السعادة وسيوقظ شغفنا.

قانون باريتو في الحياة اليومية:

ينطبق هذا القانون على مجالات أخرى من مجالات العمل. علاوة على ذلك، في الوقت الحاضر، يوافق عليه عدد كبير من المتخصصين ويستمدون منه تقديرات مختلفة:

- ٪80 من الموارد يستهلكها ٪20 من سكان العالم.
- ٪80 من النجاحات تأتي من ٪20 من الجهود المبذولة.
- ٪80 من الأغاني التي تبث على الراديو تأتي من ٪20 من الموسيقى القديمة.
- ٪80 من العواطف نحس بها نتيجة ٪20 من التجارب المعاشة.
- ٪80 من العملاء الذين يدخلون المتجر ينظرون إلى ٪20 فقط من المنتجات المعروضة.

من الواضح أن هذا ليس علمًا دقيقًا، ولا تزال هذه النسب تقريبية. ومع ذلك، يساعدنا ذلك على إدراك أن معظم المكاسب والنتائج يتم الحصول عليها من الحد الأدنى من الجهود المبذولة بشكل جيد. من خلال وضع قائمة بالأشياء والمهام التي يمكن أن تساعدنا في حل غالبية مشاكلنا والتي تجلب لنا أقصى درجات الرضا، يمكننا أن نجعل حياتنا أسهل وأكثر كفاءة.

تيم فريس:

رياضيات النجاح:

يشرح رجل الأعمال تيم فيريس في كتابه الأكثر مبيعًا «أربع ساعات عمل في الأسبوع»: كيف أنه تمكن من قضاء أيام عمل لا نهاية لها، تمتد من شروق الشمس إلى غروبها، فقط في 4 ساعات من العمل في الأسبوع، كما يتضح بشكل جيد من عنوان كتابه.

لتحقيق ذلك، استخدم قانون باريتو. لقد وجد أن ٪20 من عملائه ومنتجاته كانوا يتسببون في ٪80 من مشاكله، وأن معظم مكاسبه كانت ناتجة من ٪20 من شريحة أخرى من عملائه ومنتجاته. ومن خلال استبعاد الشريحة الأولى من العملاء والتركيز على الشريحة الثانية، تمكن من زيادة ربحية شركته واستطاع أن يكون لديه الكثير من الوقت للعثور على مزيد من العملاء الذين يتنمون إلى شريحة الـ20% من العملاء «المتميزين». وكما قال رجل الأعمال ألبرتو كابيزاس، فإن أي شركة يمكن أن تكسب المال حقًّا عندما تبدأ في اختيار عملائها بعناية. حتى يكون تيم فيريس أكثر فاعلية، أخذ في الاعتبار أيضًا قانون باركنسون، والذي كان موضع نظرية وضعها أحد المواطنين البريطانيين والذي كان يحمل نفس الاسم عام 1957. ينص هذا القانون على أن المهمة تستغرق وقتًا أطول من الوقت المتاح لدينا للقيام بها. بمعنى آخر، كلما خصصنا وقتًا أكبر لنشاط ما، زاد استخدام الوقت بشكل سيئ. لتجنب هذا المأزق، من المفيد تحديد مواعيد نهائية والالتزام بها. كلما قل الوقت اللازم لعمل شيء ما، ركزنا أكثر على العناصر الأساسية وتقدمنا تحت ضغط الموعد النهائي. ستكون النتيجة هي نفسها -إن لم تكن أفضل- مما لو لم نحدد موعدًا نهائيًّا وعملنا على هذا الأساس.

مثال آخر للتطبيق مستمد من الرياضيات: لنكن واضحين في

مقترحاتنا ونحد من عدد الاحتمالات. «كلما زادت الخيارات التي تقدمها إلى أحد العملاء، ازداد التردد في عقله وقل عدد الطلبيات التي تتلقاها»، هذا ما يؤكده فيريس. إذا قام مصمم جرافيك بعرض ثلاثة أغلفة لكتاب مختلفة للغاية على الناشر، فمن الممكن أن يرفض الناشر الثلاثة جميعًا لأن الرسالة اللاواعية التي تلقاها العميل هي أن مصمم الجرافيك لا يعرف الاتجاه الذي يجب أن يسير فيه، وأنه ينقل له عدم اليقين الذي يشعر به.

في نفس السياق، وجد هنري فورد منذ البداية الصيغة المثالية لإرضاء عملائه مع مراعاة قيود المصنع الذي افتتحه للتو: «سيتمكن العملاء من اختيار اللون الذي يريدونه لسياراتهم، طالما كان لونها أسود».

الأقل هو الأكثر:

في حياتنا اليومية، نلتقي بالعديد من الأشخاص، بشكل غير مباشر كما على شبكات التواصل الاجتماعي، وبسبب ذلك ليس من السهل علينا التوقف عن التساؤل عما إذا كان كل هؤلاء الأشخاص المحيطين بنا متوافقين معنا بالفعل أم لا؟! في كثير من الأحيان، نشعر بالارتباك بسبب أشخاص أو أنشطة غير مناسبة تأخذ منا الكثير من الوقت ولكنها لا تفيدنا على الإطلاق. في هذه الحالة، لا بدَّ لنا من أخذ قانون باريتو في الاعتبار.

- في معظم الأوقات، لا نرتدي سوى 20% فقط من الملابس الموجودة في خزانة ملابسنا: يمكننا أن نتبرع بالملابس التي لا نرتديها على الإطلاق.
- 20% من المشاكل التي تواجهنا هي مشاكل مهمة و80% غير ضرورية: يمكننا حذف هذه الأخيرة من قائمتنا.

- 20% من الأشخاص المحيطين بنا مسؤولون عن 80% من رفاهيتنا: يمكننا أن نخصص المزيد من الوقت لهذه الأقلية ونكسب لأنفسنا المزيد من الوقت.

- 20% فقط من أفعالنا تجلب لنا المتعة والسعادة: يمكننا أن نجد الإيكيجاي الخاص بنا، وأن نجعله حتى المهنة الخاصة بنا.

إذا أخذنا كل هذه النقاط في الاعتبار، فمن الأسهل بالنسبة لنا التركيز على ما هو مهم حقًّا: دعونا نقضي المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين يهموننا ونتبعد عن كل ما يثبط عزيمتنا، مما يحرر لنا المزيد من الوقت لفعل ما نريده حقًّا.

هل أنت في نطاق الـ20% الخاص بك؟

أن تكون منتجًا وقادرًا على إدارة وقتك وطاقتك فهذا أمر حيوي؛ لكي تحقق أهدافك ولكي تعيش الحياة التي تريدها. يتم تنفيذ هذا التمرين البسيط بحيث يمكنك التحقق مما إذا كنت تستفيد من قانون باريتو في حياتك أم لا.

- هل تقوم بالمهام اللازمة لتحقيق الأهداف التي حددتها؟

- هل أنت قادر على تفويض أو حذف المهام غير الضرورية؟

- هل تنفق فقط الطاقة اللازمة للوفاء بالتزاماتك؟

- هل تخصص وقتًا للأشخاص المتوافقين معك ممن هم حولك؟

- هل تلتزم بالمحادثات البناءة؟

- هل أنت راضٍ عن أنشطتك الاجتماعية؟

إذا كانت إجابتك "لا" عن سؤالين أو أكثر من هذه الأسئلة، فهذا يعني

أنك لم تصل بعد إلى ٪20 من الجودة وأنك تحتاج إلى إعادة تحديد أولوياتك وأن تكون أكثر صرامة في إنجازها.

يمكنك متابعة التمرين من خلال سلسلة من الاقتراحات للعمل من خلال التركيز على الأساسيات واستبعاد الباقي.

- إذا كنت تعمل لحسابك الخاص أو عملًا حرًّا أو تملك تجارة، فمن هم الـ٪20 من العملاء الذين ينتجون ٪80 من مبيعاتك؟ بمجرد تحديدك للعملاء الذين يحققون لك أكبر قدر من المال، توقف عن العمل مع الآخرين وحافظ على طاقتك من أجل الـ20% من العملاء الأعلى قيمة.

- إذا كنت موظفًا وخصصت يومك للمهام الأساسية لعملك، فسيكون من السهل الانتهاء منها في الوقت المحدد. من ناحية أخرى، إذا كنت تقضي ٪80 من وقتك في قراءة رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بك، فسيكون من المستحيل عليك إكمال نشاطك الرئيس في الـ٪20 المتبقية، وستحتاج في هذه الحالة بالتأكيد إلى ساعات من العمل الإضافي.

- من بين جميع العناصر التي تمتلكها، أي ٪20 منها توفر لك أقصى درجات الرضا وتستخدمها يوميًّا؟ يرجى أن تنفصل عن الباقي! إذا كان هذا يزعجك، ابدأ بدرج واحد فقط. أخرج كل الأشياء من الدرج. ربما تستخدم شيئًا واحدًا فقط من أصل خمسة أشياء. يمكنك رمي أو عرض أو بيع الـ٪80 التي لا تستخدمها.

- من هم الأشخاص الذين تراهم بانتظام والذين يجلبون لك معظم السعادة؟ اقضِ مزيدًا من الوقت معهم وضع حدًّا بينك وبين ٪80 من الذين يجلبون لك سعادة أقل.

- أي من مجالات اهتمامك تساهم بشكل كبير في تطويرك؟ أوقف الأنشطة الأخرى وركز على الأنشطة التي تثير شغفك أكثر.

المحطة الرابعة عشرة: قوة الكلمات

اعطِ مشاريعك أسماء مميزة

في فيلم الرسوم المتحركة «رحلة تشيهيرو» تظهر يوبابا، وهي ساحرة شريرة تدير الحمامات العامة، وتسرق الأسماء الأولى للأشخاص الذين تريد إجبارهم على العمل إلى الأبد. تشيهيرو، التي يعني اسمها «ألف ينبوع»، هي فتاة في العاشرة من عمرها، وقد سحرتها يوبابا من أجل نسيان اسمها. السحر لم يجعلها تنسى اسمها فحسب، بل جعلها أيضًا تنسى ما هو حقيقي. اختفت ذكرياتها، تغيرت شخصيتها، مما جعلها تفقد هويتها بالتدريج. قد تبدو حبكة هذا الفيلم الكلاسيكي من استوديو جيبلي فلسفية ومعقدة بعض الشيء، ولكنها تظهر لنا رسالة واضحة: إن اللغة هي التي تجعلنا بشرًا وتميزنا عن الحيوانات. الكلاب لا تنادي بعضها بعضًا بأسمائها، وإنما نحن البشر، الذين نعطي الأسماء لحيواناتنا الأليفة.

غيّر ردود أفعالك القديمة:

إذا كنت ترغب في تغيير واقعك، يجب عليك تغيير الطريقة التي تعبر بها عن نفسك. فلننسَ التعبيرات السلبية أو الانهزامية أو التعبيرات التي تعفيك من المسؤولية، فهي تضع القرارات خارج نطاق سيطرتك عن طريق إبعادها في اللحظة الراهنة.

عن طريق إجراء بعض التعديلات في طريقة حديثك، لا يمكنك فقط تحويل طريقة تفكيرك، وإنما أيضًا أفعالك ونتائجها.

في ما يلي بعض الأمثلة على البرمجة اللغوية العصبية (NLP):

بدلًا من أن تقول	قُل عوضًا عن ذلك
أود... أتمنى...	سأفعل...
إذا استطعت... إذا كان لديّ...	سأفعل...
أنا لا أعرف...	سأتعلم...
أنا لا أستطيع...	إنني أستطيع أن أجد طريقي إلى...
سأكون سعيدًا عندما...	أنا سعيد.

مخروط الخبرة:

كان ظهور اللغة خطوة أساسية في التطور البشري. تسمح لنا اللغة بالتعبير عما نفكر فيه. وقد ذهب الفلاسفة إلى أبعد ذلك، فقد تساءلوا إذا كان من الممكن التفكير في غياب اللغة. لم يتوصل أحد إلى استنتاج نهائي بشأن هذا التساؤل، ولكن من المؤكد أن اللغة والواقع يسيران جنبًا إلى جنب. عندما يكون هناك شيء له اسم، فإنه يبدأ في الوجود في واقعنا. إذا لم يكن لديه اسم، فإنه ينتمي إلى عالم التجريد.

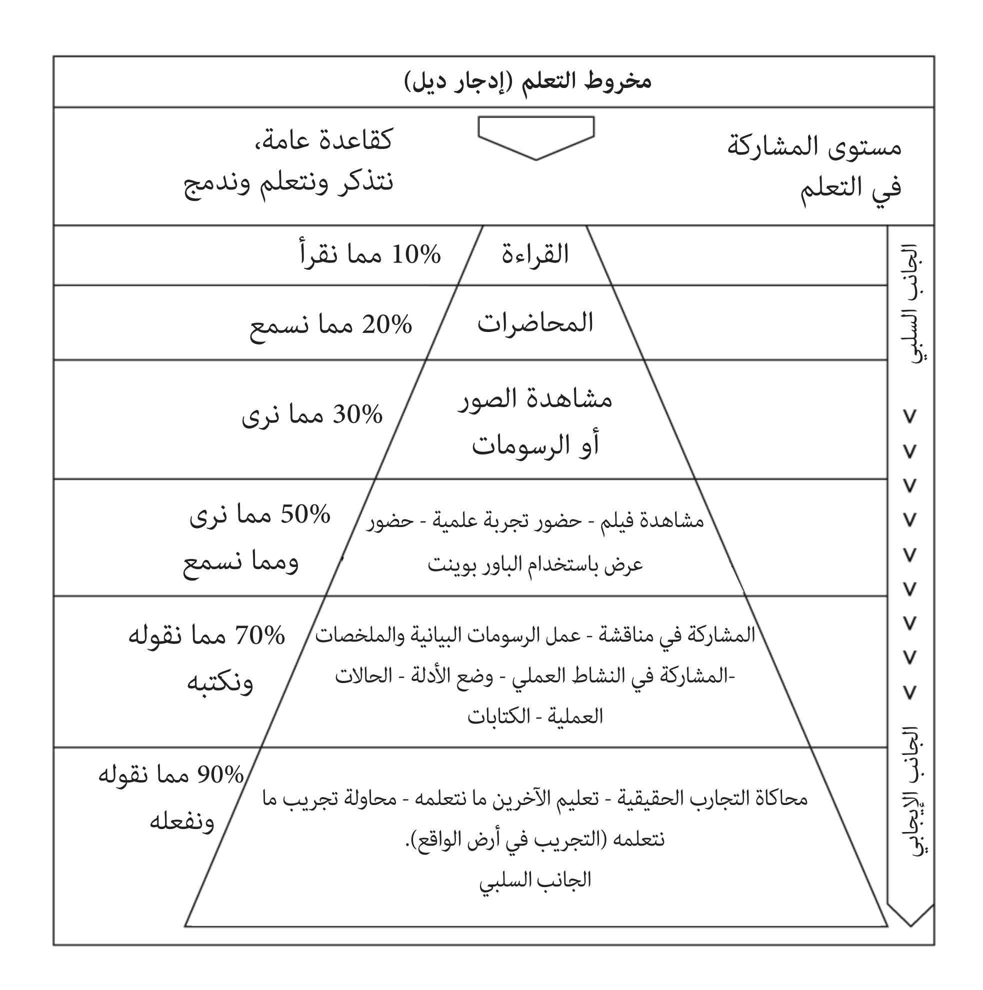
لهذا السبب، في العديد من التدريبات التي نقدمها في هذا الكتاب، نوصي بأن تقوم بإعداد قوائم وكتابة أهدافك بكل وضوح. كلمة واحدة مكتوبة لها قوة أكثر من ألف فكرة تائهة في أذهاننا.

عقد مع ذاتك:

«في برنامجنا الخاص بالإيكيجاي، هناك طريقة من ثلاث جلسات تساعد المشاركين على تحديد أهداف حياتهم وجعلها حقيقة واقعة. في إطار هذه الطريقة، أخصص الجلسة الثالثة لكتابة العقود التي يتعهدون فيها بتنفيذ بعض الإجراءات كل يوم، كل أسبوع وعلى المدى الطويل. يضع كل واحد توقيعه في أسفل عقده وأوقع بجانبه بصفتي شاهدًا. لتعزيز قوة هذا العقد، يجب على الشخص قراءته كل صباح لمدة 21 يومًا، وهو ما يتوافق مع الوقت المطلوب لصنع عادة جديدة. هذا الالتزام، جنبًا إلى جنب مع احترام الإجراءات الموصى بها لمدة ثلاثة أسابيع، يضمن للمشاركين تغييرًا حقيقيًّا في الحياة».

فرانسيس:

أظهرت أبحاث على المخ أنه عندما نقوم بمهمة نشطة، فإننا نتدرب على القيام بذلك، إننا نحفظها ونتقنها كلما مر الوقت بسهولة أكبر ثم نطبقها على مواقف ملموسة. في الكتابة، يتلقى الدماغ رسالة مفادها إنه يتصرف بالفعل. كما نرى في الرسم البياني أدناه، فإننا نحقق عادة 70% مما نكتبه. تعد الكتابة أداة قوية لجعل مشاريعنا حقيقة واقعة.



سمُّوا الأشياء حتى تصبح ملموسة:

إذا كنت تريد أن تمنح الحياة لمشروع كبير، أعطِ له اسمًا. اختر اسمًا ذا مغزى يروق لك ويحفزك على تحقيقه. مع تقدم المشروع، قد ترغب في تغيير اسمه لجعله أكثر اتساقًا مع تطوره. افعل ذلك دون تردد. الشيء المهم هو إعطاء اسم يكون بالنسبة لك بمثابة علامة تميزك، تستمد منه الأفكار، من خلال إنشاء قصة تتحدث عنك.

في قطاع الإعلانات والدعاية، نتحدث غالبًا عما يعرف بسرد القصص، أي القصة وراء المنتج أو الشركة. وفي الصفحة الأولى من القصة،

يوجد دائمًا العنوان.

لنأخذ مثالًا، «روح نيبال»، يمكن أن يكون الاسم الذي يطلق على مشروع رحلة مع الأصدقاء. مصطلح «روح»، هو مصطلح ملهم ويعطي صبغة روحية لهذه الرحلة. إذا استخدمنا هذه التسمية خلال جميع مراحل رحلتنا، من الإعداد لها إلى العودة، مرورًا بالرحلة نفسها، في وقت لاحق، سوف نكون قادرين على تذكر هذه اللحظات الجميلة ببساطة عن طريق أن نقول: «هل تتذكر، خلال روح نيبال، عندما دعانا راهب لقضاء الليلة في معبده؟».

تقول زينيبا، إحدى الشخصيات التي تساعد تشيهيرو في العثور على اسمه ووجوده، إلى البطلة: «بمجرد أن تقابلي شخصًا حقيقيًّا، لن تنسَيْه أبدًا. تحتاج فقط ذاكرة هذا الشخص القليل من الوقت لكي تعود إليك». ذكرياتنا مخزنة فينا. لتذكُّر الذكريات البعيدة والاتصال بالأفكار، يجب علينا استخدام الكلمات الصحيحة. فالكلمات تعد بمثابة المفاتيح التي تفتح لنا الأبواب إلى العوالم الجديدة. وأيضًا هي التعاويذ السحرية القادرة على تنشيط الذكريات والأنماط العصبية لتجعلنا أكثر إبداعًا. لذلك من المهم أن تكون على دراية بقوة الكلمات.

اعثر على تعويذتك الخاصة:

من الضروري أن يكون لمشروعاتك الشخصية اسم لكي تبقي متحمسًا. إن الاستيقاظ مع التفكير في أنه يتعين عليك الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية ليس هو نفسه عندما تخبر نفسك أنك ستقوم بممارسة الرياضة للوصول إلى جسد «الرجل الفيتروفي»، تكريمًا للوحة الرجل ذي النِّسب المثالية التي رسمها ليوناردو دافنشي.

في التمرين التالي، نقترح عليكم استغلال قوة الكلمات. يتمثل ذلك في العثور على تعويذتك الخاصة، على كلمة موحية «لتعزيز» مشاريعك، سواء كان اسم الفرقة المفضلة لديك، أو مدينتك المفضلة، أو قطعة فنية، أو كوكبة.. يمكنك حتى إعطاء اسم لكل من التغييرات التي تريد إجراءها في حياتك، على سبيل المثال:

- تحسين صحتك، لياقتك: مشروع الرجل الفيتروفي.
- إحياء الحب: الجوهر الفينيسي (تخيل أن تكون أول عطلة رومانسية لك في البندقية).
- زيادة المدخرات الخاصة بك: خطة بافيت (تخيل أن وارن بافيت(38) هو النموذج الخاص بك، على أي حال، اختر الشخص الذي يعجبك في مجاله).
- كتابة رواية: جلسة همنجواي (في كل مرة تبدأ فيها الكتابة، كما لو كنت الروائي).

استخدم هذا "الاسم العظيم" قدر المستطاع، وأنت تتحدث مع أصدقائك وشريكك. يمكنك أيضًا تدوين ذلك في جدول أعمالك لإعطاء المزيد من القوة لمشروعك: «يوم الثلاثاء، مشروع الرجل الفيتروفي».

38- وارن بافت رجل أعمال وأشهر مستثمر أمريكي في بورصة نيويورك، رئيس مجلس إدارة شركة بيركشير هاثاواي، وهو ثالث أغنى أغنياء العالم لعام 2014 حسب مجلة فوربس الأمريكية بثروة 65,6 مليار دولار أمريكي، بعد أن كان أغنى رجل بالعالم لعام 2008 بثروة 40 مليار دولار أمريكي.

رحلة إلى ماضيك

تمارين لإعادة اكتشاف أصولك والتعلم من الماضي وجعله نقطة انطلاق نحو مستقبلك.

من العاصمة القديمة لليابان، كيوتو.

كيوتو:

أي شخص يفوز في الحرب يكون لديه القدرة على إعادة كتابة التاريخ لصالحه. بنفس الطريقة، يمكن لأي شخص يستعيد السيطرة على حياته أن يختار تفسير ماضيه بشكل إيجابي. من خلال الانغماس في أصولنا، يمكننا بث جوهرنا وإبداعنا في الوقت الحاضر، ونعد أنفسنا للمستقبل بكل الاحتمالات. كيوتو، العاصمة القديمة لليابان، هي المدينة اليابانية التي تشهد أكثر على تاريخ البلد. في هذه المدينة، كتب أداتشي كيكوتشي، في بداية القرن الرابع عشر، قصته هايك مونوجاتاري الشهيرة. يمكن أن نعتبر قصة هايك مونوجاتاري، أول رواية تاريخية يابانية. تروي هذه الرواية الحربية تاريخ الصراع الذي لا يصدق بين العشيرتين تيرا وميناموتو للسيطرة على اليابان، يتخلل ذلك قصص الحب. غالبًا ما تتم مقارنته بإلياذة هوميروس.

لقد فقد أداتشي كيكوتشي بصره وهو في الثلاثين من عمره. لكسب رزقه، انضم إلى مجموعة من موسيقيي كيوتو الذين أطلقوا على أنفسهم «رهبان بيوا»، وقد استمدت هذه الفرقة اسمها من آلة وترية يابانية، تشبه العود إلى حد ما. على غرار الشعراء المتجولين في أوربا في العصور الوسطى، يروون قصص الحرب الملحمية أثناء عزف الموسيقى. بفضل فنه كراوٍ، سرعان ما أصبح أداتشي كيكوتشي شخصية بارزة في كيوتو. في سن السبعين، أي قبل وفاته بعام واحد، حكى قصته

الشهيرة هايكه مونوجاتاري على تلميذه تييتشي، الذي أصبح مسؤولًا عن نقلها بالكتابة. هذه الرواية، القصة الملحمية المكتوبة في أكثر من ثمانمئة صفحة، موجودة الآن في جميع المكتبات في اليابان.

وهذا يعني أن أول رواية تاريخية يابانية، قد كتبت من قبل راهب، أعمى في معظم حياته. يمكننا وهذا حق مشروع لنا، أن نتساءل عما إذا كانت قصته تنقل بالفعل الواقع أي قصة حقيقية. ربما لا، ولكن هذا لا يهم. إذا كانت هايك مونوجاتاري ما زالت يتم نشرها، فهذا بفضل جمال القصة. الجمال يفوز دائمًا، فإنه يبقى مع مرور الوقت. لهذا السبب يجب أن نتذكر الأشياء الجميلة التي تحدث لنا..

بعد الرحلة المستقبلية بالقطار السريع من طوكيو، وصلنا إلى كيوتو. في شوارع جيون القديمة، استمعنا إلى فتاة تلعب بيوا، تمامًا مثل أداتشي كيكوتشي قبل سبعمئة عام. راكعة على حصير أمام ستار بزخارف يابانية تقليدية، ترتدي كيمونو ذهبي اللون. إنها ليست من فتيات الجيشا؛ جميع الفتيات اللاتي يرتدين الكيمونو في كيوتو لسن كذلك. إنها تثبت نظرها على نقطة على الأرض، على بعد نحو مترين أمامها، كما لو كانت تتأمل. إن حركات أصابعها على أوتار البيوا رشيقة للغاية، ولا تظهر أي علامة على التردد أو الرغبة على التوقف، كما لو أنها تتحرك بفضل قوة خارقة للطبيعة. لقد منحها اللون الأبيض لأصابعها ومكياجها اللامع هيئة جنية خرجت لتوها من الأساطير. وقد جعلنا ذلك بالتالي، نشعر بأننا قد عدنا في الزمن. تشابك الحاضر مع الماضي في واقع أبدي. تلاشى السحر في نهاية الأداء، عندما قامت الفتاة بإخراج الهاتف الذكي المخفي في أوبيها، الحزام العريض للكيمونو الخاص بها.

تعتبر كيوتو هي خير مثال للتعايش الناجح ما بين الحاضر والماضي. تتعايش الحداثة والتقاليد في وئام في كل ركن من أركان المدينة. على

المستوى الشخصي أيضًا، عليك أن تعرف كيف تجمع ما بين الحاضر والماضي. لتحقيق أنفسنا بشكل كامل كبشر، يجب أن نحافظ على علاقة جيدة مع ماضينا. أداتشي كيكوتشي، نحن بحاجة إلى تركيز على الأشياء الإيجابية والجميلة التي حدثت لنا لإعطاء معنى جديد لحياتنا، لكي نثبت أقدامنا في الحاضر وننطلق نحو المستقبل. على سبيل المثال، تمكنا جميعًا من وضع حد لعلاقة مسيئة، لوضع وظيفي لا يساعدنا على التطور أو لمشروع لم يجلب لنا أي شيء، قائلين لأنفسنا إننا قد أضعنا من وقتنا بما فيه الكفاية. ولكن يمكننا أن نختار التفكير بطريقة مختلفة وأن نقول لأنفسنا إن هذه التجارب السلبية لها معنى، وأنها ستعلمنا دروسًا مهمة لتطورنا الشخصي.

في هذا الجزء الثاني من الكتاب، نكشف عن سلسلة من الأدوات التي ستساعدك على استكشاف ماضيك لتصبح من أفضل الحرفيين في قصة حياتك.

«يعكس صوت أجراس معبد جيون شوجا عدم ديمومة كل الأشياء».

الجملة الأولى من هايك مونوجاتاري.

المحطة الخامسة عشر: رياض الأطفال

اعثُر على قوتك كطفل

تخيل أن قطارنا يمر الآن بالمناظر الطبيعية لطفولتك شبه المنسية. ربما تكون غارقًا الآن في شعور بالكآبة، شعور بالحزن، كما في بعض الأحيان عندما نشاهد الأطفال يلعبون في الحديقة. لماذا؟ من أين يأتي هذا الشعور؟ هل تذكرنا سعادة هؤلاء الأطفال بقيمنا وأحلامنا ونحن أطفال وقد تركناها في الطريق؟ أحيانًا، تكون نقطة الانطلاق، يكون الحافز الذي نحتاجه في حياتنا، ليس سوى عودة إلى ما تركناه في رياض الأطفال.

يكتشف واتانابي، بطل فيلم إكيرو (生きる, "أن تعيش")، إحدى روائع أكيرا كوروساوا، أنه مصاب بسرطان في المعدة غير قابل للشفاء وأنه لم يتبقَّ له سوى أقل من عام للعيش. كان أول رد فعل له هو العثور على كاتب صديق للذهاب إلى الحفلة في ليالي طوكيو المجنونة. في أحد الأندية التي ذهبوا إليها، طلب واتانابي من عازف البيانو أن يعزف المقطوعة الموسيقية جوندولا نو أوتا «أغنية الجندول»، وبدأ في الغناء:

«الحياة قصيرة، فأحبّ قدر ما تستطيع

طالما ظل احمرار شفتيك حيًّا

طالما كان شغفك متوهجًا

كما لو لم يكن هناك غد

اركب الجندول

قبل أن يذبل احمرار خديك

كما لو لم يعد هناك أحد بعد

قبل أن يتقلب الجندول ما بين الأمواج

يد على كتفك

كما لو كان لا أحد يستطيع رؤيتك.

قبلما ذلك اللهب في قلبك.

ينطفئ ويموت

كما لو كان هذا اليوم الأخير.

ذكرت هذه الأغنية واتانابي بقصر مدة الحياة وضرورة العيش بشغف، مع وجود الإيكيجاي الخاص به كمنارة يسترشد بها، وهذا بالضبط ما لم يفعله في كل السنوات التي عمل فيها في وظيفة لم يحبها. منذ هذا اليوم، أخذت حياته منحنى آخر. وقرر أن يضع حدًّا لروتينه المعتاد ووظيفته البيروقراطية وأن يستغل كل ما تبقى له من طاقة في مشروع جديد: تحويل أرض قاحلة في حيّه إلى حديقة للأطفال. خلال الأشهر الأخيرة من حياته، كان يحارب الإدارة اليابانية لتصميم الحديقة بأراجيح كان يحلم بها وهو طفل، وكان يريد أن يجعلها حقيقة واقعة. وينتهي الفيلم مع واتانابي الذي كان يشاهد الحديقة التي انتهى من بنائها في النهاية وهو يردد للمرة الأخيرة أغنية جوندولا نو أوتا «أغنية الجندول».

أحيوا أحلامكم:

في بعض الأحيان، يكون تحقيقنا لأحلامنا ونحن صغار، من شأنه أن يساعدنا في إحداث التغييرات التي نريدها، ويكون نقطة انطلاق لنا في حياتنا. هل تتذكرون أحلامكم؟ تعتبر الخطوة الأولى في إعادة اكتشاف الشخص الذي يختبئ في أعماقك هي عمل قائمة بكل ما كنت تريد أن

تكونه أو تفعله عندما كنت طفلًا. يمكن لشغفك الأول أن يعطيك العديد من المؤشرات حول شخصيتك الحقيقية، الإيكيجاي الخاص بك وحول إمكانياتك. لا يعرف الأطفال الضغط الذي نعاني منه كبالغين. تكون عقولهم محررة من كل القيود الاجتماعية. وتعد حرية القلب هذه قوة رائعة ولا تصدق لإطلاق الإبداع.

تمامًا مثل واتانابي، رأى راندي باوش، أستاذ علوم الحاسب الآلي بجامعة كارنيجي ميلون في بيتسبيرغ، أن حياته تتغير بشكل أسرع من المتوقع عندما علم أنه يعاني من السرطان. وكانت مساهمته الأخيرة هي إلقاء محاضرة نهائية بعنوان: «حقق أحلامك كطفل». كان لتصريحاته تأثير كبير حيث تم نشرها لاحقًا في كتاب بعنوان: «المحاضرة الأخيرة». يروي لنا راندي باوش عن مدى صعوبة قبول مغادرة هذا العالم التي شعر بها قبل عمر الخمسين، وكذلك السعادة والفخر اللذين شعر بهما عندما حقق أخيرًا أحلام طفولته. بعد أن روى قصته الخاصة، شجع جميع طلابه على أن يحذوا حذوه ويستمعون إلى قلوبهم كأطفال لكي يبدؤوا في الإيمان بالمستحيل مرة أخرى.

«تخيل كم سيكون العالم رائعًا لو شربنا جميعًا الحليب وتناولنا البسكويت في نحو الساعة الثالثة بعد ظهر كل يوم، ثم بعد ذلك أخذنا القيلولة، تحتضننا البطانية الدافئة. أو إذا كانت المبادئ السياسية الأساسية تنص على أنه يجب عليك دائمًا إعادة الأمور إلى نصابها الصحيح وعلى أن ترتب شؤونك الخاصة. نعم، لا يزال هذا صحيحًا، مهما كان عمرك، عند الخروج، من الأفضل أن يمسك كل منا بيد الآخر وأن نبقى معًا».

روبرت فولغوم[39]

39- روبرت فولغوم مؤلف أمريكي معاصر (ولد عام 1937).

العودة إلى المدرسة:

ليس فقط أحلامنا التي نتركها في أراضي الطفولة البعيدة. ولكن نترك أيضًا بعض الدورس الأساسية، وقد أصبحت مدفونة تحت كم المسؤوليات التي تقع على عاتقنا وكذلك بسبب مرور الوقت. أثناء تصفح ماضيه، تذكر روبرت فولغوم، الذي كان آنذاك مدرسًا في مدرسة سياتل، جميع القواعد التي نتعلمها في المدرسة، من رياض الأطفال، وفهم إلى أي مدى يمكن أن تكون هذه القواعد مفيدة له في حياته كبالغ. في عام 1988، كتب كل هذه التأملات ونشرها في كتاب متواضع بعنوان: «تعلمت كل شيء عندما كنت صغيرًا». ومثل واتانابي في فيلم كوروساوا، أدرك أن السر لكي يكون سعيدًا ويعيش الحياة التي يريدها هو أن يستمتع بالحياة ويطلق العنان لشعوره بالسعادة. لم يتخيل فولغوم أن مقالته الصغيرة ستصبح من أكثر الكتب مبيعًا بأكثر من سبعة ملايين نسخة.

في شبابه، قبل الشروع في الدراسات اللاهوتية وأن يصبح قسًّا، قام فولغوم بالتنقل بين عدة وظائف صغيرة. تباعًا، كان بائعًا للجرائد، ثم مزارعًا في مزرعة، وحتى قد جرب أن يكون عازفًا للموسيقى المحلية. مما لا شك فيه أن هذه الروح الفضولية دائمًا، وتواضعه، هما اللذان سمحا له بإعادة التواصل مع روحه كطفل وكذلك بمساعدته للبالغين الآخرين على إعادة التواصل مع طاقة الطفولة القوية.

من خلال القصص الصغيرة التي تصور الأطفال والحيوانات والبالغين الذين لا يستمعون بما يكفي لأرواحهم كأطفال، يذكرنا فولغوم ببعض القواعد الأساسية التي تعلمناها في رياض الأطفال.

- شارك دائمًا.

- كن عادلًا.

- ضع الأشياء في مكانها الصحيح.

- اطلب الصفح عندما تؤذي شخصًا ما.

- عش حياة متوازنة، تعلم، فكر، ارسم، لوّن، غنِّ، ارقص، العب واعمل قليلًا كل يوم.

- عندما تخرج، انتبه إلى الطريق، امسك بيدك يد الطرف الآخر ولا تذهب بعيدًا.

- اندهش واجعل من كل شيء مصدر إلهام لك. فكر في البذرة الصغيرة التي نزرعها، في الجذور التي تنمو وفي النبات الذي يزدهر، دون أن يعرف أحد حقًّا كيف أو لماذا. وتذكر دائمًا أننا جميعًا أتينا من "بذرة صغيرة".

- تذكر أن الأسماك الملونة، الهامستر، الفئران البيضاء وحتى البذرة الصغيرة المزروعة مآلها إلى الموت وكذلك نحن.

- لا تنسَ واحدة من الكلمات الأولى التي تعلمناها، وربما الأهم من بين كل الكلمات: انظر!

في ظل هذه النظرة، يعد الأطفال أرضًا خصبة لخلق أفضل إنسان وأيضًا قوة كبيرة تسمح لنا باكتشاف العالم وبالحلم بمغامرات جديدة ومن ثم بجعلها حقيقة واقعة.

حرر روحك كطفل:

في هذا التمرين، توقف عن النظر إلى الوراء واطرح على نفسك التساؤل التالي: ما هي أحلام الطفولة الثلاثة التي لم تحققها بعد؟

1. ....

2. ....

3. ....

ثم بعد ذلك، اسأل نفسك كيف يمكنك تحقيق هذه الأحلام؟ على سبيل المثال، إذا كنت تريد أن تصبح مخرجًا بينما تعمل اليوم في وكالة للإعلانات، يمكنك البدء في تطوير نشاط موازٍ (حتى لو كنت تفعل ذلك فقط في عطلات نهاية الأسبوع)، حتى يجد هذا الحلم مكانًا له. يمكنك حتى أن تشرك بعض زملائك في مشروعك.

لجعل كل من هذه المشاريع حقيقة واقعة، اكتب ثلاثة أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتها في أن تتجسد وحدد موعدًا لذلك:

الحلم الأول:

1. ....

2. ....

3. ....

بداية المغامرة:

الحلم الثاني:

1. ....

2. ....

3. ....

بداية المغامرة:

الحلم الثالث:

1. ....

2. ....

3. ....

بداية المغامرة:

المحطة السادسة عشرة: الحنين

العودة إلى مصدر السعادة

عند سؤاله عن سر أصالة مبانيه، أجاب أنطوني غاودي[40]، إنه بالنسبة له: "تعني الأصالة العودة إلى الأصل". هذا التفسير قد تم استكماله من قبل مغنٍّ من مدينة فالنسيان الفرنسية والذي قال: "الشخص الذي يفقد أصوله يفقد هويته". صحيح إن نظرة بسيطة على ماضينا، بما في ذلك حياة أسلافنا، يمكن أن تساعدنا في فهم من نحن وماذا يمكن أن نصبح.

عاطفة أولية:

يوضح فيلم قلبًا وقالبًا (Inside Out)، أحد روائع استوديو بيكسار[41]، بكل انسيابية ورقة وروح دعابة ما هي المشاعر الخمسة الأساسية التي نعيشها منذ الولادة وكيف يمكن أن تتحول إلى مشاعر أكثر تعقيدًا عندما تتحد، تختلط وتتفاعل مع المواقف الصعبة التي نواجهها كلما تقدم بنا العمر.

الحزن هو بلا شك عاطفة مهمة للغاية.

يمكننا أن نقول له بعض التنويعات، بعض الدرجات التي يجب

40- من أشهر المعماريين الإسبان، تركزت معظم أعماله في برشلونة، ومنها كنيسة ساغرادا فاميليا «العائلة المقدسة»، توفي عام 1926.

41- استديوهات بيكسار للرسوم المتحركة (Pixar)، هي استديوهات أمريكية للرسوم المتحركة المنتجة عن طريق الحاسب الألي، يقع مقرها في إميرفيل، كاليفورنيا.

إدراكها، مثل الشجن أو الحنين إلى الماضي، واللذين يمكنهما أن يصبحا شريكين ممتازين لنا في طريقنا للإبداع. على الرغم من أنه ما قد يبدو حزينًا لنا أو حتى سلبيًّا، فقد أظهر العلماء أن الحنين إلى الماضي، من خلال تذكر الذكريات الإيجابية والمشاعر، يمكن أن يكون مفيدًا لصحتنا ويساعدنا على تحقيق أهدافنا.

"عادة ما تكون الذكريات التي نتذكرها ونحن في حالة حنين اجتماعية بطبيعتها، وإعادة التفكير في هذه الذكريات تزيد من شعورنا بالتواصل مع الآخرين. بهذا المعنى، يعد الحنين استيراتيجية قوية في سبيل التعويض [...]. عندما يشعر الناس بالوحدة أو بالابتعاد، يساعد الحنين على استعادة الشعور بالتواصل".

كلاي روتليدج[42]

كما أظهرت الدراسات الحديثة من جامعة ساوثهامبتون، يمكن للحنين حتى أن يضاعف من حدة التفاؤل لدينا. في الأوقات الصعبة، تذكرنا لحظات السعادة والطمأنينة، بصحبة الأحباء، بأننا قادرون على بلوغ أهدافنا وبأننا نستحق أن نكون محبوبين ومقدرين من قبل الآخرين. ومع ذلك، لا يساعدنا الحنين فقط على تذكر الماضي بمنتهى اللطف، وإنما يساعدنا أيضًا على مواجهة المستقبل والتركيز على أهدافنا وتحديد ما نريد وما لا نريده في حياتنا.

مخزون من السعادة:

الإنسان مصمم بشكل جيد للغاية. فهو يمتلك مخزونًا من الطاقة في شكل دهون لحرقها ومخزونًا من السعادة من خلال الذكريات السارة، والتي يمكن أن تدفئ قلبه في لحظات الإحباط. عندما نشعر بالحزن،

42- عالم سلوكي، مؤلف، استشاري، محاضر وكاتب معاصر من بريطانيا.

بالإحباط، بالحساسية الشديدة تجاه مشاكل العالم، يمكننا أن نفكر مرة أخرى في ذكرى سعيدة، أن نشم مرة أخرى رائحة القرفة أو الفانيليا، التي تعود إلى الطفولة، على سبيل المثال، أو نتذكر دفء الأذرع المحبة لوالدينا. وهذا يجعلنا نشعر على الفور بأننا في أحسن حال، أقوى ومستعدون لتقديم المساعدة والعطف لأحبائنا.. لأننا نريد أن نخلق ذكريات جديدة يمكننا أن نستدعيها لاحقًا، جنبًا إلى جنب مع حلاوة الحنين الذي يدفعنا إلى أن نكون الأفضل.

علم الآثار الشخصي:

استعد لهذا التمرين من خلال التبحر في الصور القديمة، الهدايا التذكارية التي حصلت عليها خلال أسفارك أو حتى في دفاتر اليوميات القديمة.

يمكنك أيضًا أن تغمض عينيك وتعيد التفكير في الماضي. ما هي اللحظات التي شعرت فيها بالسعادة والإنجاز بشكل خاص؟

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

بعد الكشف عن ذكرياتك السعيدة وإبرازها كما يفعل عالم آثار مع آثار الماضي، فكر في مشروع يمكن أن يمنحك المشاعر نفسها اليوم، ثم انطلق. اصنع ذكرياتك المستقبلية!

المحطة السابعة عشر: الصداقة

قم بإعادة تكوين دائرة أصدقائك

في كتابه عن سيرته الذاتية، المأساة في إفرست، يقدم لنا جون كراكوير[43] قصة مؤثرة للغاية عن الأحداث المأساوية التي حدثت خلال صعوده لقمة إفرست مع مجموعة من متسلقي الجبال والذين كانوا غير مستعدين بما يكفي، وكان ذلك في عام 1996[44]. لقد شدد جون كراكوير في كتابه على وجه الخصوص على أهمية اختيار رفاقك الذين يرافقونك في الرحلة الاستكشافية حتى لا ينتهي بك الأمر معلقًا في الهاوية.

هذا الجانب يجب علينا الانتباه إليه أيضًا في حياتنا اليومية، التي تحتوي على منعطفاتها ومنحدراتها الخاصة. لتنمية الإيكيجاي الخاص بنا وتحقيق أهدافنا في الحياة، يجب أن نحيط أنفسنا بدائرة من الأشخاص جديرين بالثقة، والذين يمكنهم مساعدتنا للوصول إلى القمم الخاصة بنا والذين يمكننا الاعتماد عليهم في حالة الخطر.

«لدينا جميعًا أشخاص محيطون بنا يمنحوننا من طاقتهم ونشعر معهم بالراحة، دون أن نفهم حقًّا السبب. ولكن هناك أيضًا أشخاص نشعر معهم بالاكتئاب والحزن، ونشعر بأنهم يمتصون كل طاقتنا. السبب بسيط. كل يوم وفي كل مناسبة، في علاقاتنا مع الآخرين، تنتقل العواطف».

فيران رامون كورتيس[45]

43- كاتب ومتسلق أمريكي، من مواليد 1954.

44- انتهت هذه الحملة الاستكشافية بوفاة ثمانية أشخاص من المشاركين فيها.

45- خبير اتصالات وكاتب إسباني.

رفاق الرحلات الاستكشافية:

لاختيار أعضاء فريق مثالي، يمكننا العمل بطريقة الاستبعاد. في تحقيق الإيكيجاي الخاص بنا، سيكون بالنسبة لنا رفاق الرحلات الاستكشافية السيئون هم:

- أولئك الذين يشكون باستمرار، والذين ينتقدون الآخرين (سينتقدوننا أيضًا) والذين ينقلون سلبيتهم.

- أولئك الذين يجعلوننا نضيع وقتنا بطريقة مسيئة من خلال طلب الخدمات أو الاهتمام.

- أولئك الذين يختفون ونحن في أشد الحاجة لهم.

من السهل التعرف على هذه الأنواع المختلفة من الأشخاص. في وجودهم، يكون لدينا شعور بالتعب، بالغضب أو بفقدان الهمة. يعد تعلم كيفية التعرف عليهم والابتعاد عنهم تدريجيًّا مفتاحًا لتوفير الوقت والمشاركة مع مجموعة من الأصدقاء، ربما يكون عددها أقل، ولكنها أكثر ثراءً.

أخبرني مع من تقضي أطول وقت وسأخبرك أين أنت الآن؟

قبل بضعة عقود، اشتهر رجل الأعمال في أمريكا الشمالية جيم روهن من خلال محاضرة ألقاها وكان موضوعها: «أنت متوسط الأشخاص الخمسة الذين تقضي معظم الوقت معهم». ووفقًا له، من الممكن قياس مستوى سعادتنا أو كفاءتنا، بناءً على مستوى «رفاقنا في الرحلات الاستكشافية». يذكر أليكس روفيرا[46] في كتابه الأخير هذه الطريقة،

46- رجل أعمال، عالم اقتصاد، محاضر وكاتب إسباني مشهور، وهو متخصص في القيادة. شارك في تأليف كتاب أليغريا (الفرح) مع فرانسيس ميراليس (2017).

والتي تبدو مفيدة للغاية لجميع أولئك الذين يتطلعون إلى بناء فريق جيد، وعلى استعداد لمرافقتهم في رحلتهم للعثور على الإيكيجاي الخاص بهم.

يعتمد نجاح أي حملة استكشافية على مجموع فضائل ومواهب المجموعة المشاركة فيها. بنفس الطريقة، تتأثر حياتنا اليومية بالأشخاص الذين نقضي معهم معظم الوقت.

يقترح جيم روهن تقييم مستوى سعادة الأشخاص الخمسة الذين نقضي معهم معظم الوقت من 1 إلى 10. سيكون المتوسط بين مستويات هؤلاء الخمسة هو مستوى السعادة الخاصة بنا. لذا، تخيل أن مستوى سعادة «رفاقك في الرحلة الاستكشافية» هو 9 + 8 + 8 + 2 + 3. سيكون المتوسط 6، مما يعني أنك سعيد إلى حد ما. إذا كنت ترغب في الحصول على درجة أفضل، فتردد أقل على الأشخاص الذين لديهم أدنى درجات من السعادة في كثير من الأحيان، ورافق أولئك الذين يتضح لهم استمتاعهم بالحياة وضوح الشمس. معهم، سوف يزيد متوسط سعادتك اليومية فورًا.

يوضح خبير الاتصالات الإسباني فيران رامون كورتيس، مؤلف كتاب المرجعية[47]، أن حالتنا الذهنية تعتمد على العواطف التي نتبادلها مع الآخرين طوال اليوم. فوفقًا لوجهة نظره، «إن إدراك العدوى العاطفية يمكن أن يحول 180 درجة علاقاتنا وحياتنا [...]. نفضل جميعًا أن نرافق الأشخاص الذين «يعيدون شحن بطارياتنا» بدلًا من الأشخاص الذين يستنفذون طاقتنا بالكامل. إن اختيار ما نريد مشاركته بوعي سيساعدنا في الحفاظ على علاقات أفضل ويسمح لنا بالحصول على

47- جزيرة المنارات الخمس، بلانيتا، 2012.

رفاق سفر أفضل».

يمكن أن يساعدنا التمرين التالي في تحديد الأولويات الصحيحة في هذا الجانب الأساسي من حياتنا.

كيف تصنع خريطة لأصدقائك؟

لكي تفهم محيطك تمامًا وترتب إلى حد ما دائرة أصدقائك، يجب عليك أولًا تحديد نوع العلاقة التي تربطك بكل شخص وما يحتاجه منك وماذا يجلب لك.

لتصور هذا التمرين بشكل أفضل، نقترح تقسيم الأشخاص المحيطين بك إلى فئتين:

1. الأصدقاء الذين هم دائمًا أو شبه دائمًا متفائلون، والذين يرسلون لك موجات جيدة، ممن يهتمون بإخلاص بحياتك والذين يلهمونك بثقة.

....

....

....

2. الأشخاص الذين يتحدثون عن أنفسهم دائمًا أو شبه دائمًا، والذين يهتمون بك لغرض معين، ويكون كلامهم عن الحياة دائمًا سلبيًا، أو الأشخاص الذين تتردد عليهم لسبب ما، ولكنك لست سعيدًا بشكل خاص بمرافقتهم.

....

....

....

بمجرد قيامك بتقسيم دائرتك الاجتماعية إلى قسمين، اسأل نفسك هذا السؤال الأساسي: أي مجموعة ينتمي إليها الأشخاص الخمسة الذين أقضي معهم معظم الوقت؟

....

....

....

بعد ذلك، قم بتطبيق طريقة حساب جيم روهن، على أي جانب من جوانب حياتك تريد تحسينه، مثل سعادتك الشخصية. فإذا انخفض المتوسط بسبب شخص معين، ابقَ بعيدًا عنه وأحط نفسك بـ«خبير» في السعادة لاستعادة درجتك المرتفعة.

المحطة الثامنة عشرة: الأثر الرجعي

اربط بين الأشياء

خلال الخطاب الشهير الذي ألقاه أمام الطلاب في جامعة ستانفورد، قال ستيف جوبز: «لا يمكنكم الربط بين الأشياء بالتطلع إلى المستقبل، فإذا أردتم التوصيل بينها، عليكم بالنظر إلى الماضي». لهذا السبب عليك أن تثق في أن الأمور سوف تترابط في وقت لاحق. في نهاية المطاف، عليك أن تؤمن بشيء ما: حدسك، مصيرك، حياتك، الكارما.. بغض النظر. لأن معرفة أن الأمور ستترابط في وقت ما، ستمنحك الثقة للمضي قدمًا، حتى عندما لا تسير الأمور على ما يرام. وستحدث هذه الطريقة في الرؤية فارقًا كبيرًا في حياتك».

الحياة عبارة عن قطار لا نعرف دائمًا وجهته. عندما نبدأ مرحلة جديدة في حياتنا، لا نعرف ما إذا كان ما نفعله سيكون مفيدًا أم لا، وكلنا نختبر، دون استثناء، مشاعر الشك والخوف.

«يمكننا أن نفهم الحياة من خلال النظر إلى الوراء، ولكننا لا يمكن أن نعيشها إلا من خلال التطلع إلى الأمام».

سورين كيركيجارد[48]

عندما كان طالبًا، التحق الرئيس التنفيذي السابق لشركة أبل في دورات لفنون الخط بالصدفة. لم يتخيل بعد ذلك أن هذه الدورات

48- عالم في اللاهوت وفيلسوف دنماركي (1813-1855).

التدريبية ستساعده لاحقًا على تطوير نظام التشغيل مع تقديم أعلى جودة وفقًا لمعايير السوق.

بالطبع، يجب ألا نخاف من اتباع غريزتنا في كل مرة نختار فيها أن نسترشد بالإيكيجاي الخاص بنا، هذا الشغف الذي يقودنا طوال حياتنا.

هذه هي الرسالة التي كان ستيف جوبز يحاول تقديمها في خطابه. وحتى إذا كان عدم اليقين يجعلنا نشعر بالدوار أو حتى بالذعر، فيجب أن نثق ونؤمن بفكرة أن كل شيء سيكون له معنى في المستقبل. بالتأكيد، لا يحتاج كل شيء أن يكون مفيدًا في الحياة. غالبًا ما نرتكب الأخطاء التي تقودنا إلى طريق مسدود أو إلى الفشل، ولكن مع مرور الوقت، ستصبح هذه التجارب دروسًا في الحياة ستساعدنا على النمو كأشخاص. في بعض الأحيان، يكون من الضروري معرفة كيف نلتف ونغير المسار حتى نحقق ما نريد، وقد يكون هذا المسار الآخر أجمل من المسار الأول الذي كان ينتظرنا. تم اكتشاف العديد من الاكتشافات حيث لم يتوقعها أحد، مثلما حدث مع كريستوفر كولومبوس في اكتشاف قارة أمريكا، وكانت هذه الاكتشافات بمثابة مكافآت مجزية أكثر بكثير من الهدف الأصلي الذي كان محددًا منذ البداية.

اربط بين تجارب الماضي كافة:

تخيل أنه منذ خمس سنوات حصلت على الوظيفة التي كنت تحلم بها لفترة طويلة. كنت في إحدى الحفلات حيث التقيت بأشخاص يمكن أن يوصوا بك في هذه الوظيفة. وكانت لديك الشجاعة وذهبت وتحدثت معهم وترشحت للمنصب. كانت كل هذه العناصر قد تداخلت معًا لتسمح لك بأن تكون في مكانك اليوم.

لفهم المسار الخاص بك حتى يومنا هذا والمسار الذي تتطلع إليه في المستقبل، ابدأ بطرح الأسئلة التالية على نفسك..

1. ما هو أهم حدث في حياتك خلال السنوات الخمس الماضية؟

....

....

2. ماذا حدث قبل ذلك؟ من هم الأشخاص الرئيسون؟ ما هي الإجراءات التي اتخدتها من جانبك؟ وما هي الخطوات الأخرى التي سمحت لهذا الحدث أن يتحقق؟

....

....

3. ماذا حدث بعد ذلك؟

....

....

قم بالربط بين الإجابات الثلاث لكتابة قصتك على مدار السنوات الخمس الماضية. اعتمد على كيفية ربط الخطوات الأساسية التي جعلت حياتك كما هي اليوم.

....

....

ثم فكر في كيفية المساهمة في إنشاء خطوات جديدة لمستقبلك. في ماذا تقضي وقتك وجهدك حاليًا؟ هل تعرف ماذا ستكون الثمار؟ ماذا ستكون النتائج؟

....

....

هل هناك أي شيء كنت ترغب في القيام به لفترة طويلة ولكن لم تفعل ذلك خوفًا من الفشل أو لأنك كنت تشعر أن هذا الشيء لن يفيدك أو يضيف لك؟

....

....

إذا كان الأمر كذلك، فحاول أن تبدأ، وخذ وقتك ولا داعي للذعر إذا كنت لا ترى نتائج فورية.

على المدى الطويل، سترى الأشياء تترابط معًا وكل شيء سيكون له معنى.

المحطة التاسعة عشرة: النظام التماثلي[49]

قدم لنفسك نظام الديتوكس[50] الرقمي:

منذ أن شهدت المعجزة الاقتصادية، أصبحت اليابان في طليعة التكنولوجيا، تمامًا مثل الإنجاز الذي تحقق مع أول قطار فائق السرعة. لكن السرعة ليست كل شيء. فاليابانيون هم أيضًا من المعجبين الكبار بالأشياء التي تتم بشكل جيد ويرغبون في أخذ الوقت اللازم لإتمام أي شيء. هذا يؤدي بهم إلى العثور على طقوس لقطع وإبطاء وتيرة السرعة.

العودة إلى الفيلم الفوتوغرافي:

لم تختفِ الكاميرات ذات الأفلام الفوتوغرافية من اليابان قط. أثناء التنزه في طوكيو، في حديقة شينجوكو جيون، ستقابل المارة الذين يستخدمون الهاتف الذكي أو الكاميرا الرقمية وفي الوقت نفسه، ستقابل الأشخاص الذين يتمشون في الحديقة وهم ما زالوا مرتبطين بالفيلم الفوتوغرافي، وينتظرون اللحظة المؤثرة والتلقائية والتي

49- النظام التماثلي هيو طريقة مستخدمة لنقل المعلومات، حيث تكون فيها المعلومات عبارة عن كميات مادية متماثلة ومتتالية ومستمرة ويمكن لقيمتها أن تتغير، ويسمح أن تكون الإشارة كاملة القيمة أو تساوي صفرًا أو أي قيمة بين هذه وتلك.

50- إزالة السموم (بالإنجليزية: Detoxification)، ويُسمى أحيانًا تطهير الجسم هو نوع من أنواع العلاج بالطب البديل والذي يهدف إلى تخليص الجسم من "السموم" بشكل عام والمواد المتراكمة التي يدّعي وجودها أنصار هذا العلاج، وتحديدًا السموم التي قد تؤثر سلبًا على صحة الفرد على المدى القصير أو الطويل. ومن الأنشطة التي تندرج تحت علاج إزالة السموم؛ اتباع نظام غذائي محدد، والصيام، والاستهلاك المتزايد أو التجنب المتشدد لأطعمة معينة (مثل الدهون والكربوهيدرات والفواكه والخضروات والعصائر، الأعشاب، أو الماء).

سوف يلتقطونها بضغطة زر. ما زال العديد من المصورين اليابانيين الكبار يستخدمون الكاميرات التقليدية. أولئك الذين ذهبوا إلى الأجهزة الرقمية، مثل الأسطوري ديدو مورياما، يقومون بتعطيل المعاينة على الشاشة لاستعادة شعور التقاط الصورة بالكاميرا ذات الفيلم الفوتوغرافي. إن التقاط ثلاثمئة صورة بهاتفك كسائح والتنزه بفيلم مكون من ست وثلاثين صورة تتطلب منك أن تكون انتقائيًّا للغاية، هما تجربتان مختلفتان للغاية. باستخدام الهاتف المحمول، إذا لم تكن الصورة مثالية، فيمكنك التقاط عشر صور أخرى دون الحاجة إلى التفكير، مما يؤدي إلى تراكم العديد من الصور الخاطئة في ذاكرة الهاتف. عند استخدام الفيلم الفوتوغرافي، عليك التوقف لتحديد الكادر والتفكير فيما تريد التقاطه قبل تصوير الصورة، مثلما يفعل الشاعر قبل كتابة الهايكو[51].

يمنحك التصوير التماثلي (والأنشطة اليدوية عمومًا) وقتًا للتفكير في ما تفعله والاستفادة من العملية الإبداعية. ستشعر بمزيد من الاسترخاء، بمزيد من المشاركة، وما تشعر به سينعكس في صورك. أي شيء يساعدنا على تحرير مساحة ذهنية لزيادة طاقتنا الإبداعية هو أمر جيد بالنسبة للإيكيجاي الخاص بنا.

نموذج العقول التكنولوجية:

على الرغم من أن التكنولوجيا تجعل الحياة أسهل بالنسبة لنا وقد ساهمت بشكل كبير في تطوير حضارتنا، إلا أنها جعلتنا نعتمد على هذه

51- هايكو أو هائيكو (باليابانية: 俳句) هو نوع من الشعر الياباني، يحاول شاعر الهايكو، من خلال ألفاظ بسيطة التعبير عن مشاعر جياشة أو أحاسيس عميقة. تتألف أشعار الهايكو من بيت واحد فقط، مكون من سبعة عشر مقطعًا صوتيًّا (باليابانية)، وتكتب عادة في ثلاثة أسطر (خمسة، سبعة ثم خمسة).

الأجهزة، التي نثق بها الآن أكثر من حواسنا. تُظهر العديد من الدراسات أن الاعتماد على التقنيات الجديدة، خاصةً بين الشباب، المدمنين على ألعاب الفيديو وشبكات التواصل الاجتماعي، يمكن أن يؤدي إلى حالات الاكتئاب والتوقف عن العمل وحتى الانتحار. مما لا يثير الدهشة، أن أول ما يفعله معظم الناس عندما يستيقظون (وآخر ما يفعلونه قبل النوم) هو أن ينظروا إلى هواتفهم المحمولة لمعرفة ما إذا كانوا تلقوا رسالة أو إشعارًا.

نحن ما زلنا بعيدين عن اتخاذ خطوات حاسمة في الابتعاد عن هذا المخدر الجديد، الذي له آثار جانبية تؤثر بالفعل على حياتنا. حتى إن العقول التكنولوجية تبتعد قليلًا عن اختراعاتها، فهم مدركون تمامًا أهمية العودة إلى الحياة والتي يجب أن نستمتع بها دائمًا، من خلال استئناف عادة التواصل المباشر، والذي يتم وجهًا لوجه. ستيف جوبز نفسه أنشأ في منزله حدودًا لاستخدام التكنولوجيا. وقد منع أطفاله من استخدام جهاز الآيباد.

أخبر كريس أندرسون، رئيس التحرير السابق لمجلة وايرد والرئيس الحالي لشركة تنتج الطائرات بدون طيار، نيك بيلتون من صحيفة نيويورك تايمز أنه يفضل أن يهتم به أطفاله بدلًا من قضاء الكثير من الوقت على الأدوات التي كان يروج لها: «أطفالي يتهمونني وزوجتي بالفاشية وبالخوف الشديد من التكنولوجيا. وقد أكدوا لنا أن أيًّا من أصدقائهم لا يخضع لنفس القواعد». وهذا يعني، أن الخبير لديه أسبابه للقيام بذلك. كما أوضح في الصحيفة الأمريكية اليومية المرموقة: «كنا أول من واجه مخاطر التكنولوجيا. لقد رأيت الآثار على نفسي، وأنا لا أريد أن يحدث ذلك لأطفالي».

نظام الديتوكس الرقمي:

إن الابتعاد عن التكنولوجيا ليس بالأمر السهل لأنها موجودة في كل مستويات حياتنا. ومع ذلك، كخبير آخر في هذا الموضوع، يقول دانييل سيبيرغ، مدير التسويق في جوجل: «إن فطامنا ممكن». مع مسيرة مهنية مكثفة ومعترف بها على شاشات التليفزيون وعلى الإنترنت، كان معلم التواصل هذا من أوائل من شعروا بالضغط الذي يمكن أن تمارسه وسائل الإعلام بشكل يومي، في عالم الأعمال وكذلك في الحياة الخاصة: «على الرغم من أننا نتساءل ما الذي نأكله ونشربه بانتظام، إلا أننا نادرًا ما نتساءل عن تأثير هذا الزخم التكنولوجي الدائم. فكر بهذا الأمر. لا يتم إرفاق الأدوات الذكية والويب بمعلومات غذائية. لا أحد ينظم مقدار التكنولوجيا التي نستوعبها أو يرصد تأثيرها علينا». لهذا السبب، وبناءً على تجاربه المهنية والشخصية، كتب كتاب «الحمية الرقمية»، الذي يحذرنا فيه من المخاطر التي نتعرض لها. كما أنه يعطينا العديد من النصائح لنظام غذائي رقمي، للتخلص من التكنولوجيا الزائدة شيئًا فشيئًا. وفقًا لسيبيرغ، فإن نظام الديتوكس الرقمي يمر بالمراحل التالية:

1. فكر في تأثير التكنولوجيا على نفسك وعلى المجتمع. حفز نفسك لقضاء يوم أو يومين بعيدًا عن الأجهزة، واكتشف ما يحدث.

2. قيّم كمية التكنولوجيا التي تستهلكها كل يوم. قم بتحليل عدد الأجهزة التي تملكها، ووتيرة استخدامك لها، ومدى اعتمادك عليها.

3. أعد الاتصال تدريجيًّا، مع الحفاظ على استهلاك التكنولوجيا التي تسيطر عليها، لتكمل في علاقات حقيقية ووثيقة مع الأشخاص الذين تحبهم.

4. اتقن نظامك التكنولوجي الجديد، مع التركيز على الجودة وعلى الكمية والاستمتاع باستهلاك مسؤول يحسن من رفاهيتك.

كما يقول الخبير: المفتاح ليس في احتقار التكنولوجيا أو التراجع عنها تمامًا، بل التعامل معها، وبدلًا من اعتبارها طاغية، اعتبارها أداة.

"حان الوقت لصنع السلام مع التكنولوجيا، وليس الحرب. لا تكره هاتفك أو رسائل البريد الإلكتروني أو الخدمات عبر الإنترنت. دعها تدخل إلى روتينك وقم بترويضها لتبقى تحت السيطرة. في هذا الوقت، ستصبح لك مفيدة».

دانييل سيبيرغ

وهذا النظام، مثله مثل الأنظمة كافة، ليس مخصصًا للناس غير الجريئة والمتقلبة أو المترددة. إذا اتبعت هذا النظام والتزمت به، فسوف تدرك كل الأشياء الجميلة التي يقدمها لك العالم الحديث. يومًا ما، قد تنظر باستغراب إلى الأشخاص الذين ظلوا عبيدًا لنظام غني بالموجات المغناطيسية.

العادات «التماثلية» للحصول على استرخاء للجسد والعقل:

يتيح استخدام التقنيات البطيئة من وقت لآخر لعقولنا أن تنأى بنفسها عن حالة التأهب الدائمة التي نتعرض لها، حيث إننا في حالة جري دائم للرد على الرسالة الأخيرة التي جعلت حقيبتنا تهتز. وإليك بعض الأفكار المستوحاة من التكنولوجيا التماثلية لجعلها عادات صحية كل يوم:

1. إذا كنت تستخدم القارئ الإلكتروني فقط، فاحصل على نسخة ورقية، من كتاب لمؤلفك المفضل.

2. هل تدون ملاحظاتك على هاتفك الجوال؟ احصل على دفتر أو مفكرة، أبقِها في حقيبتك وأحضرها معك في كل مكان.

3. اشتر كاميرا تعمل بالفيلم الفوتوغرافي لرحلتك القادمة. قبل التقاط الصورة، تنفس، قدر اللحظة، اشعر بها والتقط هذا الشعور في الصورة. قم بتحميض الفيلم، ثم قم بدعوة الأشخاص الذين ذهبت معهم في رحلة للجلوس في المقهى وتصفح الصور المطبوعة معًا.

4. هل تعمل على نص على جهاز الحاسب الخاص بك؟ اطبعه وأعد قراءته باستخدام قلم في اليد. عندما نقرأ على الورق، نرى أخطاء لم نلاحظها على الشاشة، تحت تأثير الضوء الأزرق. وأنت غير متصل بجهاز الحاسب الخاص بك، تحرر عقلك العديد من طلباته (في انتظار إجابة على بريدك الإلكتروني الأخير، على سبيل المثال)، وهذا يفتح المجال أمام التفكير في الكثير من الأفكار الجديدة.

5. اشتر مشغل أسطوانات. إن فكرة اضطرارك إلى إخراج الأسطوانة من الحقيبة ووضع رأس التشغيل على مشغل الأسطوانات بعناية سيتطلب منك أن تعمل بشكل أبطأ وتختار الموسيقى التي تريد أن تسمعها. بالإضافة إلى ذلك، الحاجة إلى قلب أو تغيير الأسطوانة كل خمس أو ست أغنيات يمكن أن تساعدك على أخذ فترات من الراحة، كما أوصت تقنية بومودورو (انظر ص 79).

المحطة العشرون: الحركة البطيئة

تقدم ببطء حتى تذهب بعيدًا

لا يكفي أن نفصل أنفسنا عن التقنيات التي تجعلنا عبيدًا حتى نعود إلى الإيقاع الطبيعي للإنسان. إن عالمنا الحالي يمكن بمنتهى السهولة أن يصيبنا بالدوار، كل شيء يسير بسرعة كبيرة وعلينا أن نصمد كل يوم بقوة للحفاظ على مكاننا. السرعة لم تعد مجرد عادة، لقد أصبحت فضيلة متعلقة بالأداء، الذي يعطينا مكانة مميزة. نحن نربط بين الأشخاص الأكثر انشغالاً وبين النجاح، عندما يكون الأمر عكس ذلك تمامًا. ما الفائدة من النجاح والمال إذا لم يكن لدينا وقت للاستمتاع بفنجان من الشاي؟ لدينا الحق في محاربة هذه العادة التي لا أساس لها من الصحة ولكنها تعجلنا بأي ثمن. بعد كل شيء، لا يتم ملاحقتنا من قبل أي مفترس، ولدينا القدرة على إيقاف الدوامة التي نجد أنفسنا فيها، لنوفر لأنفسنا حياة أكثر هدوءًا وأكثر متعة. بعبارة أخرى، الأمر متروك لنا لنحيا حياة بسيطة ولنستعيد السيطرة على الوقت المتبقي لكي نستمتع أكثر بشغفنا ولكي نخصص وقتًا أكبر للإيكيجاي الخاص بنا.

«ذهبت إلى الغابة لأنني كنت أرغب في العيش بشكل حقيقي، وأن أواجه فقط الحقائق الأساسية للحياة، وأعرف ما إذا كنت لا أستطيع أن أتعلم ما ستعطيني إياه من دروس، وألا أكتشف عند اقتراب موتي أنني لم أعش».

هنري ديفيد ثورو، «ولدن» أو الحياة في الغابة.

البطء هو حديث أيضًا:

بالفعل، في القرن التاسع عشر، لتحرير نفسه من الإجهاد الناجم عن

الحضارة، قرر هنري ديفيد ثورو العيش لمدة عامين وشهرين ويومين في كوخ في الغابة. ومع ذلك، كان لا بد لنا من الانتظار حتى عام 1989، العام الذي بدأ فيه تيار الحركة البطيئة الحالي كما نعرفه اليوم، وكان ذلك من خلال مظاهرة قادها عالم الاجتماع والسياسي كارلو بيتريني، والعديد من السكان والمزارعين، ضد افتتاح مطعم للوجبات السريعة الشهير في ساحة دي سبنا، في وسط روما مباشرة. مع استمرار سلسلة مطاعم الوجبات السريعة وغيرها في النمو، توسعت حركة الغذاء البطيء وأصبحت اتجاهًا عالميًّا: الحركة البطيئة.

يتمثل هذا الاتجاه في إعطاء أهمية للجودة أكثر من الكمية، في جوانب حياتنا كافة:

- القليل من الملابس، ولكن تستمر فترة أطول.
- القليل من اللحم، ولكن من أصل عضوي.
- القليل من الأنشطة، ولكن المزيد من الوقت للاستمتاع بكل منها.
- عدد أقل من الأصدقاء، لكن الذين يحبوننا حقًّا.
- التركيز على الأساسيات، هو ما يهم حقًّا.

"ولد قرننا ونما تحت علامة الحضارة الصناعية، التي اخترعت أول آلة لتجعل منها بعد ذلك نموذجًا للحياة. أصبحت السرعة سجننا وكلنا نعاني من نفس الفيروس، فالحياة السريعة، التي تزعج عاداتنا، تقلب عاداتنا رأسًا على عقب، تتابعنا حتى بيوتنا، مما يؤدي بنا إلى تناول الوجبات السريعة. ومع ذلك، يجب على الإنسان العاقل استعادة الحكمة وتحرير نفسه من نير السرعة إذا كان لا يريد أن يصبح فصيلة مهددة بالانقراض».

البيان الرسمي لحركة الغذاء البطيء:

في النهاية، يتعلق الأمر كله ببساطة باختيارنا كيف نقضي الوقت خلال حياتنا، كيف نخصص وقتًا لأنفسنا، لأحبائنا ولشغفنا. إن الاستمتاع بالحياة مهارة لدينا جميعًا، حتى لو نسيناها في بعض الأحيان.»العيش ببطء» يسمح لنا باستعادة السيطرة وإعادة الاتصال بإيقاع الطبيعة. يجب أن نراهن فقط على حياة أكثر بساطة، أكثر نقاءً، أكثر إرضاءً، أكثر إمتاعًا وأكثر سعادة.

مبادرة للانضمام إلى الحركة البطيئة:

للانضمام إلى الحركة وتحسين جودة حياتك إلى حد كبير، تحتاج فقط إلى إدخال تغييرات صغيرة في عاداتك وإنشاء طقوس جديدة. إليك بعض المقترحات:

- قم بتنشيط وضع الطيران الخاص بهاتفك بعد وقت معين في اليوم.
- تجنب شبكات التواصل الاجتماعي قدر الإمكان؛ عندما تتصفحها، يفضل القيام بذلك في وقت محدد ولفترة محدودة.
- اختر وسيطًا إلكترونيًّا واحدًا ولحظة واحدة في اليوم لمشاهدة الأخبار أو قراءتها، وركز على الأخبار التي تساعدك على العيش بشكل أفضل.
- اختر المنتجات والملابس من مصدر مسؤول وصديق للبيئة.
- ابحث عن الوقت المناسب لشراء المنتجات الطازجة من السوق، وطهيها والاستمتاع بوجباتك في جو هادئ.
- استثمر فقط الساعات التي تكون ضرورية للغاية للقيام بعملك، وقم بالعمل بشكل جيد عندما تخصص الوقت له.
- ركز على اللقاءات الشخصية بدلًا من اللقاءات الافتراضية.

رحلة إلى حاضرك:

ادمج ماضيك ومستقبلك في الحاضر الأبدي لحياتك.

من الضريح الشنتوي، أكبر وأهم ضريح في اليابان

إيسه

قادتنا أيام سفرنا الأخيرة إلى إيسه، وهي قرية ساحلية تضم أكبر ضريح شنتوي في العالم. يتم اعتباره كمكة المكرمة لدى اليابانيين. بالكاد خرجنا من المحطة، استقللنا سيارة أجرة وانطلقنا إلى الريوكان، نزل ياباني نموذجي يقع في قلب الطبيعة. كان صاحب النزل ينتظرنا على عتبة الباب. قام بفتح صندوق السيارة الأجرة وساعدنا في إخراج أمتعتنا.

- اسمي تاناكا. قال لنا هذا مع ابتسامة كبيرة.
- سررنا بلقائك، نحن هيكتور وفرانسيس.
- أوه، أنت تتحدث اليابانية! قال ذلك لهيكتور.
- حتى اللحظة الحالية، ما زلت أتعلم.
- أنتم محظوظون للغاية. قال لنا. إنكم في أفضل ريوكان في المنطقة، مشيرًا إلى الأفق المشجر الذي لا نهاية له. في هذا المتنزه الطبيعي، يوجد ضريح إيسه. نحن قريبون منه للغاية، يمكننا المشي إلى هناك. غربت الشمس، وتغطت الأشجار بدرجات مختلفة من الألوان، وهو ما يذكرنا بأن الخريف ما زال موجودًا. في اليوم التالي، عند شروق الشمس، فتحنا النافذة وميزنا الهياكل الخشبية لضريح إيسه التي تمتزج مع الأشجار، كالكائنات الحية التي تعيش

في وئام مع الطبيعة التي تحيط بها. يبرز خشب التوري(52) كل ما هو مهم حقًّا: الأشجار، النهر، الحياة المحيطة بالضريح والكامي(53) التي تعيش في المكان. تركنا الريوكان ودخلنا إلى حرم ضريح إيسه، المخصص لإلهة الشمس، أماتيراسو. عبرنا الجسر الخشبي للمدخل، وبعد مرورنا خلال رواقين، دخلنا إلى الغابة، حيث تختلط الأشجار بالهياكل الخشبية المخصصة للآلهة.

- إنه أمر غريب: عندما جئت إلى هنا للمرة الأولى، رأيت ضريحًا مختلفًا، لكنني أشعر أنه هو نفسه، علق هيكتور وهو يشاهد الضريح عبر أحد الأروقة.

- قيل لي إنهم يعيدون بناءه كل عشرين سنة، أضاف فرانسيس، مسحورًا.

- بالفعل، يعود تاريخ إعادة البناء إلى عام 2013. ما نراه اليوم هو النسخة الثانية والستون. لقد تم هدمه وإعادة بنائه 62 مرة!

- في أوربا، لا يقدّر المرء أن يتم تدمير الكاتدرائية ليتم بناؤها.

- وهذا سيكلف الكثير! بناء ضريح إيسه أمر بسيط للغاية. إنهم يستخدمون خشب الغابة التي تحيط بنا، ولا يستخدمون أي مسمار أو معدن لتعزيز البناء. إنهم يتبعون التعليمات وطرق البناء التقليدي، منذ آلاف السنين، ويدمجون كل شيء معًا بحبال شيمناوا المصنوعة من قش الأرز المجدول، والمخصص للأشياء والأراضي المقدسة. يجب أن يكون هذا هو السبب الذي يجعلني أشعر أنني أرى نفس الشيء على الرغم من أن كل شيء مختلف. الجوهر هو نفسه.

53- الآلهة.

- كما قال لامبيدوزا(54)، غيِّر كل شيء حتى لا يتغير أي شيء.
- يفكر فرانسيس بصوت عالٍ: إنه نوع من الحاضر الأبدي.

منحتنا إيسه الرغبة في التركيز على اللحظة الحالية. لهذا السبب، يفضل الناس عمومًا التأمل، لكننا نعتقد أن أي نشاط يركز انتباهنا على الوقت الحالي يسمح لنا بالدخول في حالة التدفق، تجربة ممتعة تتكون من الانغماس في النشاط من خلال تركيز انتباه الجميع على شيء واحد ونسيان كل مفاهيم الزمان والمكان. تعد الأنشطة الفنية كافة هي طرق رائعة لجذب أرواحنا وعقولنا إلى اللحظة الحالية، حيث تولد أعظم النجاحات وتزدهر التغييرات العظيمة. الفن موجود دائمًا لأنه أبدي. هل أنت مستعد للانضمام إلى حاضر لانهائي، سعيد وخلاق؟

54- جوزيبي توماسي الأمير الحادي عشر لجزيرة لامبيدوزا (23 ديسمبر -1896 23 يوليو 1957) كاتب إيطالي. يشتهر بروايته الوحيدة إل غاتوباردو (نشرت لأول مرة بعد وفاته في 1958 ومعنى العنوان «الفهد») الذي تدور أحداثه في صقلية خلال توحيد إيطاليا.

المحطة الحادية والعشرون: الحضور

من يطارد العديد من الأرانب البرية لا يصطاد أيًّا منها

من نافذة القطار، رأينا ديرًا للزن يفترش قمة التل. إنه يشبه إلى حد بعيد هذا المكان الذي زارته الشخصيات في فيلم «الاستنارة المضمونة» (إليمينوشان جارنتيه)، وهو فيلم من إخراج دوريس دورري في عام 2000. ليس الفيلم مجرد فيلم خيالي، وإنما يمكن اعتباره كفيلم وثائقي بجدارة. يستخدم الممثلون أسماءهم الحقيقية ويرتجلون من إطار عام للغاية. يقرر أوي وغوستاف، وهما شقيقان ألمانيان كانا بحاجة للتغلب على أزمة شخصية، القيام برحلة إلى اليابان. كانا يأملان في معرفة من هما حقًّا؟ عن طريق الذهاب إلى دير للزن. بعد المشي لعدة أيام بشكل عشوائي في شوارع طوكيو، وصلوا إلى دير سوجيجي. عند الاتصال بالرهبان، تعلما تركيز كل طاقاتهما واهتمامهما على نشاط واحد: ثني المناشف التي تستخدم مع أدوات المائدة بدقة، تلميع الأرضيات الخشبية، التأمل، ترديد المانترات[55]. أثناء تصوير الفيلم، واصل الرهبان بكل بساطة حياتهم اليومية، التي شارك فيها الممثلون، بينما تصور الكاميرا.

تعدد المهام يستهلك ولا يجلب المال:

الآن، تسيطر مصادر الإلهاء على نواحي حياتنا كافة. ولكن من ناحية،

55- تقسم كلمة مانترا (mantra) إلى جزأين: "man"، أي العقل، و"tra"، وهو ما يعني النقل أو المركبة. بعبارة أخرى، المانترا هي أداة للعقل. إنها صوت أو اهتزاز له قيمة يمكنك استخدامه للوصول إلى حالة تأمل عميقة. نزرع المانترا عن طريق الممارسة وكلما اهتممنا وكررنا الممارسة، مع مرور الوقت تتجلى ثمرة ممارستنا هذه ونيَّتنا االمرجوة منها.

سيكون من العبث أن نشتكي أو أن نتجاهل كل الفوائد التي تجلبها لنا التكنولوجيات الحديثة. ومن ناحية أخرى، يمكننا اتخاذ القرارات الصحيحة للسيطرة على التكنولوجيا، وليس العكس. أثبتت العديد من الدراسات أننا لا نصبح فعالين عندما يتعلق الأمر بتعدد المهام. في الواقع، عندما نتشتت، تنخفض جودة الاهتمام الذي نوليه لكل شيء، وفي كل مرة نتخلى فيها عن مهمة للعودة إليها في وقت لاحق، نشعر بالتعب. هذا ما يفسر شعورنا بالإرهاق بعد التشتت لمدة ساعة بين عدة أنشطة، في حين يمكن للبستاني أو الرسام قضاء 4 إلى 5 ساعات في التركيز على شيء واحد دون الشعور بأي تعب. تجعلنا مشاهدة مقطع فيديو على اليوتيوب، أثناء المراجعة من أجل اختبار، والرد على رسائل البريد الإلكتروني على الهاتف كل 15 دقيقة، نشعر بأننا نستغل وقتنا بشكل أفضل، ولكن هذا ليس هو الحال. في الواقع، سوف نتقدم بشكل أسرع إذا منحنا وقتًا لمشاهدة اليوتيوب، ووقتًا للمراجعة ووقتًا آخر للرد على رسائلنا. يقول المثل القديم للصيادين: «من يطارد العديد من الأرانب البرية لا يصطاد أيًّا منها».

أن تكون جالسًا، فهذا من الزن، أن تمشي، فهذا من الزن، أن تستخدم الآيفون، فهذا من الزن.

في اليوم الذي دخلت فيه معبدًا بوذيًّا في قلب جبال ناغو، شعرت على الفور كأنني انتقلت إلى زمن بعيد. ولاحظت أن الرهبان يتأملون في غرفة ذات ديكور بسيط. بمجرد انتهاء جلسة التأمل، يعود كل راهب إلى عمله. ذهب واحد منهم إلى الحديقة حيث كنت واقفًا وجلس على مقعد، وفنجان من الشاي الأخضر في يده. كانت مفاجأة كبيرة لي، عندما رأيته يخرج الآيفون من جيبه الداخلي. كان يجيب على رسائله،

سعيدًا ومبتسمًا. وأفلتت مني ضحكة مجلجلة. بعد ذلك، وضع الآيفون في جيبه والتفت إليّ ليسألني عن اسمي وعن المكان الذي أتيت منه. بينما كنت أجيب، كان ينظر إلى عيني كما لو كنت الشيء الوحيد الذي يعنيه في هذا الوقت. بعد هذا الحديث الأول بيننا، سألته:

- الآيفون لا يزعجك في ممارستك للزن؟

- أن تكون جالسًا، فهذا من الزن، أن تمشي، فهذا من الزن، أن تستخدم الآيفون، فهذا من الزن. لا تشك في ذلك.

تعد إجابة الراهب تعديلًا للنص الذي يقول: "إذا كنت تجلس، اجلس. إذا كنت تمشي، امشِ. ولكن، مهما فعلت، لا تتردد".

هيكتور

في هذه المقولة الشهيرة للزن، هناك جوهر ما يطلق عليه باللغة الإنجليزية "مايندفولنس" أي حالة اليقظة الكاملة: أن نكون حاضرين في كل لحظة، لنشعر بجسدنا ووعينا في كل ما نقوم به. عندما نجلس، يجب أن يتم استيعاب وعينا وجسمنا بالكامل في وضعية الجلوس. عندما نمشي، يجب أن نفعل الشيء نفسه، ولكن التركيز على حركة المشي. يجب أن يذكرنا الأمر النهائي -»لا تتردد«- بأهمية الحضور الكامل في كل الأشياء التي نقوم بها. في ما يلي بعض الأفكار لعدم التردد:

- إذا كنت تتناول الطعام، فانقل هاتفك الخلوي بعيدًا عن الطاولة وشاهده فقط عند الانتهاء من طعامك، خاصة إذا كنت تشارك وجبتك مع أشخاص آخرين. يستحق أصدقاؤك انتباهك الكامل.

- إذا كنت تتنزه، استمتع بالنزهة، كما لو أنها أهم شيء في العالم.
- إذا كنت تستحم، تخيل أن هذا هو آخر حمام يمكنك أن تأخذه في حياتك. استمتع بكل مرور للماء الدافئ على جسدك.

قسّم يومك إلى قسمين:

أوقات لتدخل في حالة التدفق

وأوقات تترك نفسك تسير مع التيار

على غرار راهب الزن الذي يمنح نفسه وقتًا للتأمل، ووقتًا للرد على رسائله، وآخر لتبادل الحديث مع شخص غريب، يمكنك أيضًا تصميم يومك على شكل فترات من الحضور الكامل. وفي هذه الحالة، لن تكون تحت رحمة الأمور العاجلة، وإنما سيكون لديك السيطرة الكاملة على نواحي حياتك كافة. وللوصول إلى ذلك، الطريق بسيط للغاية، وهو تخصيص أوقات خلال اليوم للتركيز على شيء واحد.

الوقت الأول للتركيز على نشاط واحد

ساعة البدء وساعة الانتهاء

النشاط:..

الوقت الثاني للتركيز على نشاط واحد

ساعة البدء وساعة الانتهاء

النشاط:...

الوقت الثالث للتركيز على نشاط واحد

ساعة البدء وساعة الانتهاء

النشاط:..

ملاحظات:

- لكل لحظة تدفق، يمكنك استخدام تقنية بومودورو (انظر ص 80).
- في بقية الوقت، اسمح لنفسك أن تسير مع التيار. فأنت لا تحتاج أن تكون راهب زن طوال اليوم.

المحطة الثانية والعشرون:

الكتابة، لتوضيح كثير من الأمور

قوة الحبر والورق

تعد الكتابة واحدة من أكثر العلاجات فعالية. في هذا الصدد، كان المعالج النفسي الياباني، شوما موريتا[56]، ينصح مرضاه بتدوين مشاعرهم كل يوم. عندما نسمح لأنفسنا بأن نخرج ما يختبئ في داخلنا، فنحن نقوم بتوضيح وترتيب أفكارنا ومشاعرنا. من خلال تنظيف اللاوعي لدينا من الأعباء عديمة الفائدة، نسمح لأنفسنا أن نتحرك بشكل أسرع في الاتجاه الصحيح.

فوائد الكتابة على الصحة:

أظهر العلم الحديث التأثير الإيجابي للكتابة على صحتنا. خلال تجربته، استخدم ماثيو ليبرمان، وهو طبيب في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لفحص أدمغة من يخضعون للتجربة، والذين قسمهم إلى مجموعتين:

- أولئك الذين اعتادوا على كتابة ما يشعرون به يوميًّا.
- أولئك الذين لا يفعلون ذلك أو يكتبون أشياء غير شخصية فقط (مثل التقارير المهنية).

56- كان شوما موريتا (1874- 1938) طبيب نفسي وراهب بوذي على طريقة الزن في الوقت نفسه.

بعد بضعة أيام، بدأ نشاط اللوزة الدماغية[57] لدى أفراد المجموعة الأولى في التناقص. يعد رد الفعل هذا علامة فسيولوجية على التمتع بصحة جيدة وعلى تخفيف حدة التوتر. سرعان ما أظهرت الدراسة أن التعبير عن عواطف الفرد وكتابته لقصة حياته يساعد في تنظيم نشاط اللوزة، مما يؤدي بدوره إلى تعديل شدة الانفعالات.

«في اليوميات، أنا لا أعبّر فقط عن نفسي بصراحة أكثر مما يمكن أن أفعله مع أي شخص آخر؛ أنا أبدع نفسي. اليوميات هي وسيلة لنقل إحساسي عن الشخصية الذاتية. إنها لا تصوّرني شخصًا مستقلًّا على نحو عاطفي وروحي. لذلك، وأسفاه، هي لا تسجّل ببساطة حياتي الفعلية، اليومية، لكنها بالأحرى، في حالات كثيرة، تقدّم بديلًا لها».

سوزان سونتاغ

وجود دفتر أو سجل هو أمر حيوي للغاية:

إذا قررت أن يكون لديك دفتر لليوميات، فإن الشيء المهم هو أن تكتب يوميًّا. لا داعي أن تفعل أي شيء معقد أو على حسب تقنيات دقيقة. أمضِ قدمًا في ذلك بمنتهي البساطة.

- اجلس واكتب أول شيء يخطر ببالك.
- اكتب عن حدثٍ حدثَ في اليوم نفسه أو عن مشاريع لديك، تريد تنفيذها في المستقبل القريب.
- حاول أن تسلط الضوء على الجوانب السلبية كافة.

57- اللوزة الدماغية أو اللوزة العصبية أو اللوزة (بالإنجليزية: Amygdala)، وتعرف أيضًا باسم الجسم اللوزي (بالإنجليزية: Corpus Amygdaloideum)، هي جزء من الدماغ يقع داخل الفص الصدغي من المخ أمام الحصين. وهي تشكل جزءًا من الجهاز الحوفي، وتشارك في إدراك وتقييم العواطف والمدارك الحسية والاستجابات السلوكية المرتبطة بالخوف والقلق وهي تراقب باستمرار ورود أي إشارات خطر من حواس الإنسان وتعدّ كنظام إنذار واستشعار للمتعة. كما تساعدنا على إدراك مشاعر الآخرين.

لا تحتفظ الحياة لنا إلا بالأمور الإيجابية. عندما تواجه تجارب غير سارة، قم بتدوينها متأملًا في ما كنت تستطيع القيام به بطريقة مختلفة حتى لا تحدث مرة أخرى. الأسئلة الرئيسة التي يجب أن تطرحها على نفسك هي:

1. ماذا تعلمت من هذه التجربة السيئة؟

2. ما هي التغييرات التي تحتاجها في حياتك لتعيش بطريقة مختلفة؟

اخلق يوميات لمدة 5 دقائق يوميًّا:

اختر دفتر ملاحظات لطيفًا يلهمك، وخصصه لهذا التمرين. كل يوم، ابدأ صفحة جديدة. قسمها جزأين بخط أفقي. في الجزء العلوي، اكتب 3 دقائق في الصباح، عند الاستيقاظ. في الجزء السفلي، اكتب دقيقتين في المساء، قبل أن تخلد للنوم. بمجرد رسم حدود الجزأين، انتقل إلى مرحلة الملء.

في الصباح (دقيقة واحدة لكل نقطة):

- ثلاثة أشياء يجب أن أكون ممتنًّا لها في هذه الفترة من حياتي:

....

....

- ثلاثة أشياء تجعل هذا اليوم الجديد مميزًا:

....

....

- التزام اليوم: اليوم، سوف:

....

....

- حاول ألا تعود إلى ما كتبته. كما هو الحال مع فن الهايكو، الذي سنتناوله بتفاصيل أكثر في الفصل التالي، يجب عليك كتابة أول شيء يخطر ببالك عند فتح دفتر الملاحظات. من هذه الطريقة السريعة، استمد التمرين اسمه.

....

....

في المساء (دقيقة واحدة لكل نقطة)

- ثلاثة أشياء عظيمة حدثت اليوم:

....

....

- ما الذي كان بإمكاني فعله لتحسين هذا اليوم؟

....

....

في البداية، لاحظ الأشياء الأكثر إثارة أو أهمية، أو حتى الأشياء الصغيرة، التي حدثت لك خلال اليوم. الشرط الوحيد: ألا تتوقع حدوث هذه الأشياء عند الاستيقاظ. على سبيل المثال: «أرسل لي صديق لم يكتب لي منذ عام رسالة» أو «أثناء المشي في الحديقة، كانت لدي فكرة رائعة عن مشروعي المهني المقبل».

في الوقت الذي تشرح فيه ما كان بإمكانك فعله لتحسين يومك، فقد تميل إلى الإطالة. لا تسقط في الفخ. سيكون مفيدًا للغاية بالنسبة لك أن تظل محددًا وموجزًا. وبهذا الشكل، سوف تدع عقلك الباطن يدمج المعلومات أثناء النوم. على سبيل المثال: «اليوم، كنت مثقلًا بأمور عاجلة في الصباح. كان ينبغي عليّ السيطرة وتحديد الأولويات في وقت مبكر من اليوم».

المحطة الثالثة والعشرون: الهايكو

أيقظ الشاعر الكامن بداخلك

قال باشو ماتسو، وهو شاعر ياباني من النصف الثاني من القرن السابع عشر: «إن الهايكو يمكن أن يحدث في كل مكان وفي كل زمان». يستدعي فن الهايكو مشاعرنا الأكثر عمقًا، مما يجعله أداة استكشاف شخصية ممتازة للغاية. تستخدم هذه القصائد اليابانية القصيرة لتدوين المشاعر على الورق، مثلها مثل اللوحة الفنية أو الصورة الفوتوغرافية. تتكون قصائد الهايكو من سبعة عشر مقطعًا أي نحو ثلاثة أبيات شعرية (على التوالي خمسة وسبعة وخمسة مقاطع)، وهي تسعى دائمًا لتحقيق أعلى درجة من البساطة. يجب أن يتعرى الشاعر، ويعبر عن نفسه دون استعارة أو حيلة أو مقارنة معقدة.

يعتبر باشو ماتسو، والذي كان يدافع باستماتة عن البساطة، المعلم الأول لفن الهايكو. كان دائمًا يحارب التصنع. من خلال قصائده الهايكو، كان يبحث عن جوهر الحياة ويتطلع إلى تحقيق انسجام تام مع الطبيعة. لقد جرب أيضًا أشكالًا أخرى أكثر تعقيدًا من الشعر التقليدي، مثل قصائد الرينجا[58]، والتي يمكن لقصيدة واحدة منها أن تتكون من مئات البيوت الشعرية، ولكن في كل الأحوال، كان باشو ماتسو يبحث عن البساطة. تبعه العديد من الكتاب اليابانيين الآخرين، الذين بنوا تاريخ الهايكو بجعله يتطور. مع التركيز على الوصف أو العواطف، لم

58- الرينجا عبارة عن قصائد تكتب بواسطة عدد من الشعراء يشتركون معًا في كتابة قصيدة واحدة. وتعتبر الرينجا أساس شعر الهايكو الحديث.

يفقد الهايكو أبدًا جوهره، أي إيجازه أو بساطته.

بعد انفتاح اليابان على العالم، في عصر ميجي، أصبح كتاب من جميع أنحاء العالم، مثل الأرجنتيني خورخي لويس بورخيس أو المكسيكي أوكتافيو باث أو الأمريكي جاك كيرواك، شغوفين للغاية بفن الهايكو.

« رقصة البتلات

هبوب ريح الراحة

الربيع الأبدي».

هيكتور

كيف نكتب قصيدة الهايكو؟

لقد اخترنا نحن، هيكتور وفرانسيس، أن نجرب بأنفسنا وبشكل شخصي هذا الفن لإظهار أنه كان من الممكن أن نكتب الهايكو بلغة أخرى غير اللغة اليابانية، دون أن نكون شعراء ودون أن نشوه هذا الفن. في كتاب أشجار الهايكو[59]، عرض فرانسيس تحت اسم مستعار: ألبرت ليبرمان، تفاصيل العناصر التي يجب مراعاتها عند كتابة قصيدة الهايكو. وفي ما يلي الملخص لهذه العناصر:

1. يجب أن تتكون من ثلاثة أبيات شعرية، ليست مقفاة.

2. يجب أن تكون قصيرة بما يكفي ليتم قراءتها بصوت عالٍ مع إلهام واحد.

3. يجب أن تتضمن إشارة إلى الطبيعة أو فصول السنة.

59- كتاب صدر باللغة الإسبانية عام 2006، يضم عدة قصائد من شعر الهايكو، كتابة مشتركة بين شعراء من جنسيات مختلفة منهم الإسبانون واليابانيون.

4. يجب أن تكتب دائمًا في الوقت الحاضر. الأفعال ليست إلزامية، ولكن، يجب ألا تكتب في الماضي أو في المستقبل.

5. يجب أن تعبر عن ملاحظات أو عن انفعالات من جانب الشاعر.

6. يجب أن تحتوي على واحدة من الحواس الخمس.

30 قصيدة هايكو في 30 يومًا:

بالنسبة إلى ذهننا، تعمل كتابة الهايكو كالمغناطيس الذي يجذبه إلى اللحظة الحالية ويكشف عن موارد غير متوقعة مخبأة في أعماقنا. لسبر أغوار روحك، نقترح عليك تجربة هذا الفن كل يوم على مدار الثلاثين يومًا القادمة. بعض الدقائق تكفي. قصيدة الهايكو المثالية، هي التي تكتب تلقائيًّا دون تفكير. اكتب ثلاثة أبيات شعرية تعبر عن شعورك في الوقت الحالي. يمكنك استخدام دفتر ملاحظات، تطبيق الملاحظات على هاتفك الذكي أو حتى تويتر. الطريقة المختارة والجودة الأدبية لقصيدة الهايكو ليست لها أهمية، ولكن الشيء الأساسي هو جعلها عادةً للأيام الثلاثين القادمة.

وفي ما يلي، سنوضح لك كيف تبدأ:

1. اختر وقتًا مناسبًا من اليوم، على سبيل المثال الرحلة ذهابًا وإيابًا بين منزلك وعملك.

2. خذ نفسًا عميقًا وانظر حولك واسأل نفسك: ماذا أرى؟ كيف أشعر؟ ماذا أسمع؟ ماذا أستنشق؟ ما واقع هذه اللحظة عليّ وعلى ما حولي؟

3. بعد الإجابة عن هذه الأسئلة، اكتب دون تفكير، على ثلاث دفعات، ما شعرت به.

في نهاية الثلاثين يومًا، اقرأ كل ما كتبته. هل هناك نمط أو موضوع متكرر؟ يمكن لقصائد الهايكو أن تعطيك علامات تحدد ما تحب وما تهتم به حقًّا، مؤشرات على هدف حياتك بالإضافة إلى كل انشغالاتك التي كنت تشعر بالقلق حيالها في الماضي وتم استيعابها كلها في التزاماتك اليومية.

المحطة الرابعة والعشرون: القرارات الحاسمة

ابدأ في المبادرات التي من شأنها أن تغير حياتك إلى الأبد

كل يوم -دون استثناء- نتخذ قرارات صغيرة تشكل حاضرنا وتؤثر على مستقبلنا بطريقة أو بأخرى. بعض القرارات مهمة للغاية بحيث يمكنها تغيير كل شيء، وهذا هو السبب في أنه من الصعب علينا أن نتخذها. أن نترك وظيفة تستنفد كل طاقتنا، أن نبدأ أو أن ننهي علاقة زوجية، أن نغير المهنة، المدينة، أو حتى البلدة، أن نصبح آباء وأمهات، أن نغير عادات كانت لدينا دائمًا..

كل من هذه القرارات سوف تؤثر على كل جانب من جوانب حياتنا. تذكر إنشاء أول قطار فائق السرعة الذي دفع المهندسين إلى مراجعة مفهوم القطار بالكامل: بعض الخيارات تفرض ولادة جديدة؛ لأنه لن يعود أي شيء كما كان من قبل.

«عند البلوغ، يجب على كل شخص أن يتخذ ما بين عشرة إلى اثني عشر قرارًا حاسمًا من شأنها أن تحدد مصيره كإنسان. يعد القرار الحاسم هو ما يفرق بين شكل معين قبله، وشكل آخر بعده؛ لأنه يؤثر على مجالات حياتك كافة».

أنتوني بولينشس[60]

60- يعد أنتوني بولينشس متخصص في علاجات التنمية الشخصية وإدارة العلاقات الزوجية، وهو من أوائل من أدخل علم النفس الإنساني في إسبانيا.

ارسم خريطة لحياتك:

يوميًّا، يتخذ الملايين من الأشخاص قرارات تعد قرارات حاسمة: التوقف عن التدخين أو أكل اللحم، تغيير الميل الجنسي، إنهاء زواج، ترك وظيفة مستقرة، التغيير التام للمهنة، للديانة، أو النظرة للحياة..

لمعرفة إلى أي مدى نحن فاعلون في مستقبلنا، من المهم أن نسأل عن عدد القرارات الحاسمة التي اتخذناها منذ أن أمسكنا بزمام الأمور في حياتنا، وما عدد القرارات التي نحتاج إلى اتخاذها للوصول إلى الوجهة المنشودة. ستجدون في نهاية هذا الفصل، تمرينًا سوف يساعدكم على تصور المسافة المقطوعة والمسافة المتبقية للوصول إلى أهداف حياتنا.

كيف وصلت إلى هنا؟

«بعد ظهر أحد أيام السبت، بعد ندوة مع الدكتور بولينش، تساءلت عن القرارات الحاسمة التي قادتني إلى ما كنت عليه اليوم. واحد من أهم هذه القرارات هو ألا أعمل مجددًا في أي شركة. لقد اتخذت هذا الاختيار بعد تجربة سلبية للغاية كمراجع. لقد أصبحت مخلصًا لهذا القرار منذ خمسة عشر عامًا، رغم أنني أدفع أحيانًا ثمنًا باهظًا بسبب ذلك. ثم أدركت أنني قد اتخذت بعض القرارات الجديدة مؤخرًا والتي يمكن وصفها بأنها حاسمة لأنها غيرت حياتي.

- عدم استخدام جهاز الحاسب الخاص بي في المساء وفي عطلات نهاية الأسبوع (باستثناء بعض عمليات تبادل البريد الإلكتروني). كان هذا جديدًا تمامًا بالنسبة لي، حيث عملت لمدة خمسة عشر عامًا في العمل الحر (فريلانسر)، من الإثنين إلى الأحد، من شروق

الشمس إلى غروبها، دون الانفصال عن جهاز الحاسب، حتى أثناء العطلات.

- عدم طلب الاهتمام من شخص ما مرة أخرى. إذا قرر شخص ما أن يبتعد عني أو ينأى بنفسه عني، بصرف النظر عما قد شاركناه من قبل، سأتركه يذهب وسأتوقف عن القتال من أجل الحصول على اهتمامه. في هذه الفئة، سأضيف قرارًا آخر: ألا وهو تحرير نفسي من الالتزام بأن أكون لطيفًا دائمًا. فلا بأس، إذا أخطات في بعض الأحيان، فأنا لا أستطيع إرضاء الجميع.

- تخصيص نصف يومي للناس، وليس للشاشات، بعبارة أخرى قبول عدد أقل من المهام التي لا أحبها وألتقي -بشكل فردي- بأشخاص أكثر أستطيع أن أساعدهم، بأدواتي الخاصة.

- إيقاظ الوعي. لقد توصلت إلى استنتاج مفاده أنه طوال حياتي فعلت أشياء كثيرة لم أكن أرغب في فعلها. كنت أشعر بالقلق أو عدم الراحة، لكنني لم أتساءل لماذا. منذ اللحظة التي تطرح فيها على نفسك السؤال، تصبح عدم الراحة من أصل لا واعٍ واعية. يمكنك الآن فهم هذا الشعور والتصرف وفقًا لذلك. ومن هنا، يبدأ التغيير الحقيقي».

فرانسيس

عند اتخاذ القرارات الحاسمة، من الممكن أن تشعر بالدوار الذي يصيب الشخص الذي يخاطر بالمغامرة في المجهول. وهذا أمر طبيعي للغاية! من ناحية أخرى، إذا بقينا على ما نحن عليه، فإننا نجازف بالانهيار دون اتخاذ ولو حتى خطوة واحدة. في بعض الأحيان، من

الجيد تقييم رحلتنا وفك رموز الإشارات التحذيرية التي ترسلها لنا الحياة، حتى نتمكن من بدء التغييرات اللازمة لتوفير المساحة (الجسدية والعقلية) للإيكيجاي الخاص بنا.

رسم خريطة للقرارات الحاسمة:

ابدأ بتحليل القرارات الرئيسة التي اتخذتها في الماضي، بدءًا من اليوم الذي تمكنت فيه من اتخاذ قراراتك الخاصة. يمكن أن تكون هذه القرارات مرتبطة بدراساتك، فلسفتك في الحياة، نظامك الغذائي، حياتك الاجتماعية، ميلك الجنسي، أولوياتك..

فكر بعد ذلك، ماذا كانت نتائجها على حياتك اليومية؟

1. ....

النتيجة:..

2. ....

النتيجة:..

3. ....

النتيجة:..

استمر في سرد جميع القرارات المهمة التي تعيها، مع توضيح التأثير الذي أحدثته على حياتك.

ثم ابدأ في تسجيل القرارات الحاسمة التي تتطلبها حياتك اليوم. لتحفيز نفسك للمضي قدمًا، تخيل واكتب التأثيرات الإيجابية لهذه القرارات على حياتك.

1. ....

النتيجة:..

2. ....

النتيجة:..

3. ....

النتيجة:..

استمر في الكتابة والتدوين حتى تحدد التغييرات ذات الأولوية. حتى لو كنت -من خلال حساب قرارات الماضي الحاسمة وتلك التي ستتخذها الآن- لا يمكنك الوصول إلا إلى عشرة قرارات، لا تقلق حيال ذلك. ستؤدي المبادرة التي تقوم بها اليوم على المدى المتوسط إلى تغييرات أخرى من شأنها أن تحدث ثورة في حياتك.

المحطة الخامسة والعشرون:

النوبة الليلية

تشغيل آلة الحلم

كل مساء، عندما نغمض أعيننا، ننطلق إلى وجهات لم تكن متخيلة. هذا القطار الذي نستقله إلى المجهول يحتفظ لنا بسيناريوهات غير متوقعة. نحن لا نعرف كيف يعمل عالم الأحلام. إنه أحد ألغاز العقل البشري. ومع ذلك، فقد أثبت التاريخ أن ما يحدث عندما يتم تشغيل آلة الأحلام لدينا هو أمر بالغ الأهمية، وأحيانًا يكون حاسمًا لحاضرنا ومستقبلنا.

الأحلام الواعية:

منذ عقود، كانت الأحلام الواعية موضوعًا مثيرًا للخلافات بين إخصائيي علم النفس وعلم وظائف الأعضاء وعلم الأعصاب. ولا عجب في ذلك، فهذه الأحلام الواعية تسمح لنا -في عالم الأحلام الذي لا يمكن السيطرة عليه دائمًا- أن نكون واعين بما نحلم به بينما نحن نائمون. على الرغم من أن الأحلام الواعية كانت منذ فترة طويلة موضوعًا لعدد من الشهادات، إلا أن وجودها الفعلي لم يثبته العلم إلا مؤخرًا. خلال الحلم الواعي، يعرف الشخص النائم أنه يحلم ويكون واعيًا بمحتوى الحلم، مما يمنحه حرية غير معتادة في التحرك في أعماق عقله الباطن. هل تتخيل كم الإمكانيات المقدمة لنا عندما نعرف أننا لن نتأذى أثناء الحلم وبالتالي يمكننا أن نعيشه بشكل كامل؟

الاستيقاظ خلال الحلم:

حتى لو اعتبرنا أن 20٪ فقط من السكان يصنعون الأحلام الواعية أكثر أو أقل بانتظام، فهناك تقنيات لتنشيط وتحفيز هذه القدرة الدماغية التي يمكن أن تسمح لنا -من بين أشياء أخرى- بالعثور على إجابات لم تكن لدينا عندما نكون مستيقظين. خصص الباحث ستيفن لابيرج من جامعة ستانفورد -أحد رواد دراسة الأحلام الواعية- معظم حياته المهنية لسبر أغوار أسرار هذه الأحلام. أقنعته التجارب والاختبارات العديدة التي مارسها مع مرضاه أن هذه الأحلام يمكن أن تحسن قدرتنا على التعلم، ومن المنطقي أن تعزز الإيكيجاي لدينا حتى أثناء النوم. في كتابه «الاستيقاظ أثناء الحلم؛ مقدمة للحلم الواعي»، أوضح لابيرج كيف تمكنت إحدى مريضاته من تحسين مهاراتها في الهوكي من خلال الأحلام الواعية. أثناء نومها، تقبلت فكرة أن تلقي بمخاوفها وشكوكها وراء ظهرها. بعد بضع سنوات، قررت المرأة الرياضية أن تطبق نفس الأسلوب على التزلج على الجليد، وقد تحسن أداؤها أثناء الاستيقاظ بشكل ملحوظ.

كيف تصبح إنسانًا يصنع الأحلام الواعية؟[61]

لقد وجد العلماء أن معظم الأحلام الواعية تحدث أثناء مرحلة النوم المتناقض، عندما يكون الدماغ والجسد في أوج نشاطهما. ثمة عاملان رئيسان من شأنهما أن يؤديا إلى وضوح الأحلام:

1. عندما يحدث حدث غير متوقع أو غريب أثناء الحلم ويسمح لنا أن ندرك أننا نائمون. على سبيل المثال، إذا كنا في مكان معروف،

61- حالم الأحلام الواعية هو الشخص الذي يصنع الأحلام الواعية، سواء بشكل طبيعي أو عن طريق تنشيطها من خلال ممارسة فن توجيه أحلامه.

مع عنصر أو تفصيلة غير عادية، تختلف عن الواقع. يمكننا بعد ذلك الاستمرار في الحلم بينما نحن مدركون وقادرون على التفاعل مع العقل النائم.

2. عندما نستيقظ لفترة قصيرة بسبب ضوضاء خارجية وسرعان ما نغرق في الحلم نفسه، لكن هذه المرة ندرك أننا نائمون لأننا كنا مستيقظين قبل بضع ثوانٍ فقط.

عندما نصل إلى الوضوح في أحلامنا، فإننا يكون لدينا إمكانيات لا حصر لها إلى حد كبير. يمكننا الوصول إلى مناطق من أذهاننا يتعذر الوصول إليها بقية الوقت، بسبب الفوضى والضغط في العالم المحيط بنا. يمكن أن تساعدنا الأحلام الواعية على إزالة الخوف، تحسين قدراتنا واستعادة الذكريات المفقودة أو حتى اتخاذ القرارات واختبارها لمعرفة أين يمكن أن تقودنا.

يؤكد ريتشارد ب. فاينمان، الحائز على جائزة نوبل في الفيزياء، أنه تمكن من صناعة الأحلام الواعية بعد الكثير من التدريب. وقد أوضح سر ذلك في مذكراته ألا وهو: أن نكون على وعي بالتخيلات والأفكار التي تعبر أذهاننا بينما يحملنا الحالم داخل عالمه.

«ظللت أمارس مراقبة نفسي نائمًا، في إحدى الليالي، وبينما كنت أحلم، أدركت أنني كنت أراقب نفسي في أحد أحلامي. كنت مغمورًا تمامًا أثناء النوم».

ريتشارد ب. فاينمان

بعد أن أدرك أنه كان يحلم، تمكن فاينمان من أن يقرر بوعي كيفية التحرك في حلمه. تقول الأسطورة إن هذه المهارة ساعدته في اكتشافاته العلمية.

إذا جاءت لك الفرصة لتلاحظ نفسك تفكر في الحلم، وإذا أدركت أنك نائم، فاستمتع بهذه الدقائق الثمينة! إذا وجدت نفسك في واحد من تلك الأحلام الواعية النادرة، فهذا يفتح لك الطريق نحو المعرفة العميقة الكامنة بداخلك. قد يكون سر الإيكيجاي الخاص بك في نهاية أحد مسارات هذه الأحلام الواعية.

3 طرق لتشجيع الأحلام الواعية:

1. قبل الخلود إلى النوم، اكتب أو اقرأ عن الموضوع الذي ترغب أن تجده في متاهة أحلامك. إذا كانت لديك شكوك أو إذا واجهتك مشكلة لا يمكنك حلها، فاكتبها لتشغيل آلة الأحلام لديك.

2. ستساعدك فترة قصيرة من التأمل، حتى لو كنت لا تهتم إلا بتنفسك لبضع دقائق، على الوصول إلى عالم الأحلام بمزيد من الوعي.

3. ضع دفتر ملاحظات بالقرب من سريرك، والذي في كل صباح، ستدون فيه آخر حلم حلمته. سيجعلك تسجيل حلقات الحلم بطريقة منهجية أكثر وعيًا بوجودها ويساعدك على تحديدها طوال الليل. يمكنك أيضًا قراءة آخر الأحلام الموجودة في دفتر يومياتك قبل الخلود إلى النوم.

المحطة السادسة والعشرون: الإنسو

دائرة الانسجام الداخلي

للعثور على شغفنا الحقيقي وتطويره، يجب علينا أولًا اكتشاف طبيعة وجودنا، على النحو الموصى به في فلسفة الزن. لتحقيق ذلك، تتيح لنا بعض التقنيات الكشف عن ما هو مخفي في نفوسنا الداخلية، مثل الشودو (فن الكتابة)، الهايكو (الشعر)، الأكوان (الألغاز) والتأمل. يعد رسم دائرة الإنسو الشهيرة أحد تقنيات فلسفة الزن المتمثلة في فن الكتابة، وهي تستخدم في جذب ذهننا إلى الوقت الحاضر، وهو ما يعد شرطًا أساسيًّا للدخول في حالة تدفق مع الإيكيجاي الخاص بنا. هذه التقنية بسيطة، وفي الوقت نفسه من الصعب تنفيذها: عليك أن ترسم دائرة باليد، دفعة واحدة، تاركًا عقلك حرًّا وغير مقيد.



فن التكرار:

يرسم الخطاطون اليابانيون هذا الرمز الذي يعبر عن البساطة اليابانية دفعة واحدة، بغض النظر عما إذا كانت قطرات الطلاء تتساقط

على اللوحات أو حتى لو لم تكن مثالية. في الواقع، لا توجد دوائر إنسو مثالية. يمكننا أن نقول إن كل دائرة مختلفة وفريدة من نوعها. يمكن أن تكون مغلقة أو لا، ولكن ليس هناك دائرة تشبه الأخرى. وفقًا لبي-سابي[62] الياباني، فإن الجمال الحقيقي يكمن في ما هو ناقص، سريع الزوال وغير مكتمل، تمامًا مثل الطبيعة.

«دائرة الإنسو هي صورة للعقل، تصوير مباشر للوعي. بفضل الإنسو، يمكننا التعبير أكثر بكثير من الكلمات».

شو تيراموتو[63]

ليس التحدي في هذه التجربة هو رسم دوائر أجمل أو أقبح. وإنما يكمن المفتاح في تكرار العملية. يعد ذلك تقنية شائعة في الفنون القتالية؛ يسمح تكرار الحركات البسيطة، للجسد وللعقل، بالاندماج في الطبيعة العميقة للفن الذي نريد ممارسته. قبل أن يبلغوا الثامنة عشرة، يجب أن يتعلم اليابانيون ما يقرب من ألفي كانجي مختلفة. الطريقة الوحيدة للمضي قدمًا هي التكرار. بالنسبة لنا الغربيين، قد يبدو لنا مملًّا أو غير ذي مغزى أن نعيد إنتاج نفس السطور لمئات المرات لتعلم كتابة حرف واحد أو قضاء يوم كامل في رسم دوائر الإنسو. ومع ذلك، تدرب هذه الطريقة قلبنا على فن الصبر، أحد قواعد الإيكيجاي. من خلال ملاحظة دائرة إنسو، يمكننا أن نتعلم الكثير عن من رسمها. فالدائرة الإنسو ستكون انعكاسًا للشخصية، مرآة للمو[64] لدينا، المساحة الفارغة أو اللاشيء. كان المقر الرئيس الجديد لشركة

62- مفهوم جمالي مستمد من المبادئ البوذية للزن.

63- شو تيراموتو هي واحدة من أشهر الخطاطات في اليابان.

64- المو هي الترجمة اليابانية للمصطلح الصيني بينيين الذي يعني لا شيء أو عدم وجود. تستخدم في الطاوية (البوذية الصينية) للتعبير عن الفراغ. وقد انتشر هذا المصطلح تحت التأثير الطاوي أولًا في البوذية الكورية ثم في البوذية اليابانية.

أبل، والذي يتميز بشكله الدائري، واحدة من أحدث أفكار ستيف جوبز. وقد استلهمه ستيف جوبز من الإنسو وسنواته في ممارسة الزن.

سرقة في بيت خطاط:

قبل أن نلخص جوهر الإنسو في التمرين الأخير، نريد أن نخبرك بقصة ريوكان تايجو (1758-1831)، وهو راهب زن كان ستيف جوبز معجبًا به. عاش تايجو حياة الناسك، مخصصًا كل وقته للشعر والخط. يعتبر أحد أفضل الخطاطين اليابانيين في التاريخ، ويتم عرض دوائره الإنسو في متاحف كيوتو. تقول الأسطورة، في إحدى الليالي فوجئ الراهب بلصٍّ في منزله. بحث اللص في المنزل بأكمله، لكنه لم يجد أي شيء ثمين. قال له تايجو: «لا يجب أن تذهب دون أن تحصل على شيء. خذ ملابسي كهدية». قبل اللص وذهب. الراهب وهو عارٍ، شاهد السماء عبر النافذة، وقال لنفسه: «لص مسكين، كان من الممكن أن أقدم له هذا القمر الجميل». في نهاية الليلة، أخرج ريوكان تايجو الفرشاة والحبر الياباني (السومو)، ليكتب هذة القصيدة من قصائد الهايكو:

« لقد نسي اللص أهم شيء

لقد نسي القمر

على نافذتي».

كيف نرسم دائرة الإنسو؟

قبل كل شيء، لا تضع نفسك تحت الضغط من خلال التساؤل عما إذا كنت سترسم رسمًا جميلًا أم لا. فقط دع يدك تتحرك وارسم الدائرة. من المهم تجاهل كل الأفكار المنطقية للسماح للجسم والذراع واليد بحرية الإبداع.

1. اشترِ فرشاة وحبرًا أسود (يمكنك أيضًا استخدام ماركر سميك بلون غامق)، واحصل على ورق أبيض جيد النوعية.

2. قبل الرسم، قم بالتنفس بعمق مرة واحدة، أخرج وأدخل الهواء بأكبر قدر ممكن.

3. ارسم الدائرة دفعة واحدة. يجب ألا تلمس اليد الورقة، حيث يجب تنفيذ الحركة بكامل الذراع. يستخدم السودوكاس (الخطاطون اليابانيون المحترفون) الجسم بالكامل لرسم دائرة الإنسو. يفعلون ذلك في بعض الأحيان على ركبهم، وفي بعض الأحيان، وهم واقفون.

4. عندما ترى عملك على الورق، لا تحكم عليه. الدائرة يمكن أن تكون مفتوحة أو مغلقة. متناسقة أم لا، لا يهم.

5. ارسم دائرة جديدة.

ملحوظة: يُعد رسم دائرة إنسو من التدريبات التي يمكنك وضعها على رأس قائمة الطقوس الخاصة بك والتي تهدف إلى إفراغ عقلك، قبل الكتابة في دفتر يومياتك على سبيل المثال مباشرة، لمساعدة عواطفك على التدفق بحرية أكبر وبالتالي يمكنك تدوينها بعد ذلك.

المحطة السابعة والعشرون: الكوان

قوة التفكير الجانبي

تحب الثقافة اليابانية المسارات المتعرجة، مثل منحنى دائرة الإنسو. حتى في التعاليم الروحية، بدلًا من إعطاء الإرشادات للحفظ، يفضل المعلم استخدام خيوط أكثر غموضًا حتى يعلم التلميذ نفسه بنفسه. واحدة من الأدوات المستخدمة في فلسفة الزن هو الكوان، وهو السؤال الذي يهدف إلى تشويش عقل الطالب لتنشيط تفكيره الجانبي، وتدمير أنماط التفكير الكلاسيكية. هذه الألغاز الفلسفية تسمح لنا بالدخول إلى عقلنا الباطن بمساعدة الأسئلة المتناقضة التي تدفع أذهاننا إلى حالة الساتوري، أي حالة التنوير المفاجئ. نظرًا لأن التفكير العقلاني لا يوفر لنا حلًّا، فإن الإجابة (أحيانًا ما تكون مربكة مثل السؤال) تتبادر إلى ذهن الطالب تلقائيًّا. توضح الموندوس[65]، مثل تلك الموضحة أدناه، هذه التبادلات الخاصة جدًّا بين معلم الزن وتلميذه.

« توجه راهب إلى معلمه قائلًا:

ما هو الطريق؟

يا له من جبل جميل، يجيب المعلم.

لم أتحدث معك عن الجبل، أنا سألتك عن الطريق، يكرر الراهب كلامه.

طالما أنك لا تستطيع أن تذهب أبعد من الجبل، لا يمكنك الوصول إلى

---

65 - الموندو هو تبادل الحوار بين معلم الزن وتلميذه في فلسفة الزن باللغة اليابانية.

الطريق، يجيب المعلم».

عمل تأملي:

يمكن تفسير المحادثة بين الراهب والمعلم بعدة طرق. لقد شعرنا بإرادة الراهب في التكرار ومتابعة الحديث مع المعلم. في أديرة الزن، يعطي المعلم التلميذ كوانًا واحدًا يجب التركيز عليه لعدة أيام، واستخدامه كموضوع للتأمل. يمكن لبعض الرهبان أن يقضوا سنوات على كوان واحد. يشبه هذا النشاط عملًا تأمليًّا أكثر من أن يكون دراسة. عندما يطور الطالب فكرًا جانبيًّا، حدسًا، عندما يكون لديه وميض، يطلب جلسة تشاورية مع المعلم، تدعى الدوكوسان[66]. في نهاية الجلسة، إذا رأى المعلم أن التلميذ مستعد، يعطيه كوانًا آخر. خلاف ذلك، سيكون عليه أن يواصل تفكيره مع نفسه. وفقًا لفلسفة الزن، يأخذنا التفكير المنطقي بعيدًا عن الطبيعة الأساسية للكون.

التفكير الجانبي مقابل التفكير العمودي:

«بالفعل، يواجه الجميع مشكلة يبدو من المستحيل حلها حتى يظهر فجأة حل بسيط بشكل مدهش. بمجرد التفكير في الأمر، يبدو الحل واضحًا لدرجة أنك لا تفهم سبب صعوبة العثور عليه. بالطبع، قد يكون من الصعب حل هذا النوع من المشاكل إذا كنت تستخدم التفكير العمودي. فالتفكير الجانبي لا يركز فقط على حل المشكلة؛ وإنما يأخذ في الاعتبار طرقًا جديدة لرؤية الأشياء والأفكار الجديدة من كل نوع».

إدوارد دي بونو، التفكير الجانبي: مقدمة.

يمكن أن تكون الإجابات الصالحة لأحد الأكوان متنوعة للغاية: إعطاء

66 -الجلسة التشاورية بين المعلم والتلميذ بعد التأمل في الكوان في فلسفة الزن باللغة اليابانية.

صفعة للمعلم، تحريك اليد مقلدًا فرعًا تهزه الريح أو حتى تمزيق الورقة التي كتب عليها الكوان. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. كلما كان الحل أكثر إبداعًا وأقل عقلانية؛ سمح بخلق الحدس في ذهن التلميذ، حتى ينمو في تعلمه.

بعض الأكوان للبدء:

تعد قائمة هذه الأسئلة طريقة رائعة لاكتشاف قوة التفكير الجانبي:

- ما صوت التصفيق بيد واحدة؟
- لماذا ينبح كلبك طوال الليل؟
- إذا قابلت بوذا، فاقتله!
- لماذا لا يطير العصفور؟
- كيف كان وجهنا يبدو قبل أن نولد؟
- يفيض الماء في الصحراء. فما هو الماء؟
- كيف يمكن أن تنقذ وحيد القرن؟

مارس الكوان

قم بما يلي لتدريب نفسك:

1. اختر لغزًا من الألغاز الموجودة في القائمة السابقة.

....

2. حلل المفاهيم المذكورة في الكوان.

....

3. حلل الفعل المقترح.

....

4. دع عناصر وفعل الكوان تطفو بحرية في عقلك الباطن حتى تظهر إجابة بديهية. لا تكن متعجلًا في العثور على الإجابة. يبدو الكوان إلى حد كبير كبذرة تم زرعها بداخلنا. وتحتاج هذه البذرة الوقت لكي تزدهر.

....

اسمح لنفسك أن تعيش مع الكوان الوقت اللازم. في الأوقات العصيبة من اليوم، يمكنك استخدام الكوان كموضوع للتأمل للتركيز على الحاضر، والسماح له بلعب دوره كمضاد للإجهاد.

بمجرد أن تتدرب على اثني عشر كوانًا، يمكنك خلق الكوان الخاص بك. ولمَ لا؟ يمكنك أن تفعل ذلك قبل جلسة للعصف الذهني في العمل، إذا كنت تعمل مع فريق، أو مع مجموعة من أصدقائك، وربما يتسبب ذلك لكم في متعة بسيطة وكذلك ينشط التفكير الجانبي لديكم.

المحطة الثامنة والعشرون: المايندفولنس

مارس اليقظة الكاملة

يسمح لنا المايندفولنس (اليقظة الكاملة للذهن) بالدخول في حالة التدفق وتعميق ما نقوم به. يمكننا القيام بذلك، عن طريق التفكير الجانبي، وهو تقنية مفيدة للغاية لكي يعمل الإيكيجاي الخاص بنا. على الرغم من أن هذا المفهوم قد وصل مؤخرًا إلى الغرب، إلا أنه طريقة مورِست في الشرق لأكثر من ألفي عام في مدارس التأمل. ويعد المايندفولنس، أو الوعي الكامل، هو حالة من اليقظة في اللحظة الراهنة، تساعدنا بكل هدوء ودون أي أحكام مسبقة، على أن ندرك تمام الإدراك مشاعر، أحاسيس، أفكارًا وتحركات جسدنا. باختصار، إنها حالة ندرك فيها تمامًا اللحظة الراهنة، ونكون قادرين على تخصيص أنفسنا لها بالكامل. وقد يبدو ذلك غريبًا، فهذا ليس الوضع الذي نكون عليه دائمًا. التسرع والالتزامات والضوضاء التي تحيط بنا غالبًا ما تجبرنا على الابتعاد عن أنشطتنا، لإعادة التركيز.

«إذا ركضنا باستمرار مع تشغيل وضع الطيار الآلي، فلن يكون لدينا سوى القليل من الوعي لكي ندرك الأشياء الهامة بالنسبة لنا. على سبيل المثال، يشعر العديد من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 50 و 60 عامًا بالحزن لأنهم لم يعتنوا بأطفالهم بشكل كافٍ عندما كانوا شبابًا. كانوا مشغولين للغاية بعملهم، أو أعادوا إنتاج ما عانوه هم أنفسهم، متناسين إلى أي مدى كان هذا مؤلمًا».

شارون سالزبورغ

رياضة الحاضر:

التركيز على الحاضر هو أفضل طريقة لمنع مستقبلنا من أن يشوبه ندم الماضي. هذا هو ما نهدف إليه من خلال ممارسة الوعي الكامل. إذا كنت قد وجدت بالفعل الإيكيجاي الخاص بك، فضع حواسك الخمس في خدمتها كما لو كانت حياتك كلها تعتمد عليه. واترك كل شيء آخر جانبًا. اجعل من شغفك الكون كله، وعندما تعيشه، انسَ أي فكرة عن الوقت. إذا لم تجده بعد، فخصص نفسك للعثور عليه، واحتفظ بروح المرح والحماس طوال حياتك. وكما قالت الأم تيريزا: «على أي حال، كن سعيدًا في اللحظة الراهنة، فهذا يكفي. فاللحظة هي كل ما نحتاج إليه، لا شيء أكثر من ذلك». إذا أدركنا أن كل لحظة فريدة، فلن نحتاج إلى الركض بعد وراء السعادة. في هذا الصدد، يؤكد السيد/ أوشو أن أفضل رياضة للتركيز على اللحظة الراهنة، هي أن نضع أنفسنا في حالة ذهنية خالية من أي هدف، وذلك من خلال التخلي عن كل التوقعات والنتائج.

4 تمارين للوصول إلى حالة اليقظة الكاملة:

1. **التمثال البشري:**

جالسًا أو واقفًا، في صمت، حاول أن تشعر بكل جزء في جسدك. ابقَ ثابتًا تمامًا وانتبه إلى كل عضلة من عضلاتك.

2. **خمس حواس، خمسة أحاسيس:**

مع هذا التمرين، ستنشط قدرتك على إدراك ما هو حولك بوعي. فكر في خمسة أحاسيس تشعر بها الآن، بفضل حواسك الخمس.

3. **السباق البطيء:**

يتضمن هذا التمرين القيام بالأشياء بأبطأ ما يمكن. على الطاولة، على سبيل المثال، تذوق نكهات طبقك، تمتع بمظهره ورائحته، وتمتع بالشعور بالشبع الذي يعطيك إياه.

4. **قل اسمك:**

يسمح هذا التمرين بإيقاظ وعينا بأفكارنا. فبمجرد أن تلمح أن لديك أفكارًا سلبية أو تشعر بالقلق أو بالتشتت، قل اسمك. وهكذا، سوف تعود إلى اللحظة الراهنة، وتدرك أنك كنت في موضع آخر.

المحطة التاسعة والعشرون: الصدفة

الفرص السعيدة

هل فكرت يومًا في أن أفضل الأشياء في الحياة، بما في ذلك الاكتشافات التي تميزها، قد حدثت عن طريق الصدفة؟ في هذا الفصل، سنتحدث عن الصدفة. استخدمت الكلمة البريطانية «سرندبتي»، وتعني الصدفة السعيدة لأول مرة من قبل الكاتب البريطاني هوراس والبول في رسالة إلى صديق في القرن السابع عشر. كان يخبره بأن الشخصيات في الحكاية الفارسية أمراء سرنديب، كانوا لا يتوقفون عن السفر ولا عن الاكتشافات بطريق الصدفة. اختار الأمراء الثلاثة عدم انتظار أن يسقط عليهم الحظ في قصرهم في يوم سعيد. لم يريدوا قضاء حياتهم على أمل أن تحدث لهم الأشياء الجميلة. شجعان وواعين، واصلوا البحث عن الحظ دون أن يستسلموا أبدًا، حتى عندما لا يسير كل شيء كما يحلو لهم.

«ربما تكون تبحث عن شيء ما، ولكنك تعثر على شيء آخر، فتدرك أن ما وجدته يناسبك أكثر مما كنت تبحث عنه».

لورانس بلوك

الصدفة السعيدة ليست سحرًا:

في الأوساط العلمية، اكتشفت عدة اكتشافات عظيمة بمحض الصدفة. ربما الاكتشاف الأكثر شهرة على الإطلاق هو اكتشاف البنسلين من قبل ألكسندر فليمنج. كان الطبيب قد ذهب في إجازة، تاركًا في مختبره

أطباق بتري[67] مزروعًا بها بكتيريا مكورة عنقودية. عند عودته، رأى أن أطباقه قد اجتاحتها العفن، بسبب فطر مجهري كان يعمل عليه أحد زملائه. ولما كان على وشك تنظيفها، لاحظ أن البكتيريا المكورة العنقودية توقفت عن النمو حول مستعمرات العفن. وبدلًا من تجاهل هذه الظاهرة، قام بتحليلها واكتشف أنها ناجمة عن مادة تفرزها الفطريات، والتي أطلق عليها «البنسلين». لقد لاحظت مختبرات الأدوية الحالية أن التخطيط لم يعطِ دائمًا أفضل النتائج. ولهذا السبب، قد أضفت هذه المختبرات الآن الأحداث غير المتوقعة والعشوائية إلى بروتوكولات الأبحاث الخاصة بها لزيادة احتمالات حدوث الصدف السعيدة.

فالصدف السعيدة ليست سحرًا. ماذا كان سيحدث إذا اكتفى فليمنج برمي الأطباق البتري؟ كجزء من حياتنا، يتطلب منا حدوث الصدفة السعيدة أن نولي أقصى اهتمام لما يجري حولنا، وخاصة للأحداث التي تخرج عن نطاق المألوف: الأخطاء التي لا يمكن أن تكون أخطاءً إلا ظاهريًّا، والفرص التي تبدو بديهيات ليست ذات صلة.. قد لا تكون ذات صلة أبدًا، ولكن على الأقل سنكون في هذه الحالة قد نظرنا فيها وبحثناها.

افتح الباب أمام ما هو غير متوقع:

شخص ما دعاك لمرافقته في رحلة وأنت رفضت؟ عرض أحد العملاء زيارة مختبر أبحاثه، لكنك أجلت وقت الدعوة لأنك كنت مشغولًا جدًّا؟ لقد تمت دعوتك إلى حدث أو حفل وأنت لم تكن تريد الذهاب؟ ربما يجب عليك أن تقول نعم في كثير من الأحيان. فأنت لا تعرف أبدًا أين هو

مصدر الإلهام الذي يمكن أن يعزز الإيكيجاي الخاص بك.

تساعدنا الصدفة السعيدة على اكتشاف أشياء لم نكن نظن أننا نعرفها. إننا نميل كلنا إلى الفرار من المجهول ونشعر بالأمان أكثر من خلال البقاء في روتيننا، لكننا إذا لم نخرج من منطقة راحتنا، فلن نعي ما لدينا أو ما نعرفه أبدًا. السر هنا هو خلق الظروف المواتية وزيادة الاحتمالات حتى تحدث الأحداث غير المتوقعة. فأفضل طريقة لإنشاء الصدفة السعيدة هي توضيح نيتك وإرسال إشارات إلى العالم من خلال إظهار نفسك بهذه الرسالة: «مرحبًا، أنا هنا، هنا، وها هو ما أحبه وما أفعله». إذا كنت تقضي طوال اليوم في المنزل وأنت تشاهد التلفاز، فلن يأتي إليك أحد ولن يحدث شيء. وإذا خرجت لتناول القهوة دون أن تخبر أحدًا، فسينتهي بك الأمر بالتأكيد إلى قراءة جريدتك، وحدك دون أن يحدث لك أي شيء. يتطلب تعزيز حدوث الصدفة السعيدة وضع ديناميكية. يجب أن تكون في حركة دائمة أو أن تكون نشطًا بما يكفي إذا كنت ترغب في إثارة مواقف بها عناصر غير متوقعة أو خارجة عن السيطرة حتى تحدث الصدفة السعيدة.

زيارة مثمرة للغاية:

لم يكن ستيف جوبز هو مخترع الواجهات الرسومية لأجهزة الحاسب الشخصية التي جعلت نظام ماكنتوش ناجحًا لكن فضوله وموقفه النشط دائمًا سمحا له باكتساب المعرفة اللازمة وربط الأفكار لخلق مفهوم جديد. ومن المؤكد أن وجوده في المكان المناسب وفي الوقت المناسب قد ساعده بالتأكيد، مثل اليوم الذي دُعي فيه لزيارة معامل زيروكس بارك. كان مساعدوه هم الذين أصروا بشدة على إقناعه بهذه الزيارة، فهو لم يكن مهتمًّا على الإطلاق بنشاط هذه الشركة. غير أن التطورات التكنولوجية التي اكتشفها خلال زيارته كانت بالنسبة له

بمثابة الشرارة التي سمحت له بالربط بين سلسلة من الأفكار التي كان يفكر بها بالفعل، والتي غيرت إلى الأبد تاريخ تكنولوجيا المعلومات.

3 طرق نحو الصدفة السعيدة:

يمكننا تقسيم التقنيات لتشجيع حدوث الصدفة إلى ثلاث فئات كبيرة:

1. إرسال إشارات في ما حولنا: الإعلان عن وجودنا والتعبير عما نفكر فيه وما نفعله.
2. ترك المجال لما هو غير متوقع في حياتنا.
3. السفر عبر العالم، وأهم شيء هو أن نكون في المكان المناسب وفي الوقت المناسب.

ها هي إليك بعض المقترحات لإرسال الإشارات في ما حولك لكي تساعدك على إنشاء الصدفة السعيدة..

- انشر على وسائل التواصل الاجتماعي. أقل من 1٪ من المستخدمين هم الذين يقومون بإنشاء المحتوى على شبكة الإنترنت. إذا قمت بالنشر، فأنت بالفعل فوق 99٪. اكتب ما تفكر به، شارك برأيك عن آخر فيلم شاهدته أو انشر صورًا لأماكن مثيرة للاهتمام.
- اكتب رسالة إلكترونية إلى مؤلف كتاب أعجبك أو أرسل رسالة عبر وسائل التواصل الاجتماعي إلى مخرج آخر فيلم شاهدته. حتى لو لم يجِبك، فهذا سوف يسعده وسيكون ممتنًّا لذلك! وتخيل أنك تلقيت منه الإجابة!
- اصنع لنفسك بطاقة عمل (في اليابان، من غير المتصور ألا تمتلك

واحدة) وأعطِها لكل من ترى أنه يمكنه المساهمة في الإيكيجاي الخاص بك. إذا أعطاك شخص ما بطاقته، اكتب له رسالة إلكترونية في اليوم التالي.

- قم بتقديم المساعدة لشخص لا تقدم له المساعدة عادة.
- اطلب المساعدة للقيام بشيء لا تحتاج عادة إلى المساعدة للقيام به.

ها هي إليك بعض المقترحات لدعوة ما هو غير متوقع إلى حياتك وإعطاء المزيد من الفرص للنجاحات غير المتوقعة:

- نظم حفل عشاء تدعو فيه أصدقاءك الذين لا يعرفون بعضهم بعضًا.
- قابل شخصًا لا تعرفه جيدًا في أحد المقاهي، ولكنك تشعر أنه يمكن أن يكون صديقًا جيدًا.
- اجمع بين شخصين لا يعرف أحدهما الآخر، إذا كنت تعتقد أنه قد تكون هناك كيمياء بينهما.
- نظّم حفلة حول موضوع مثير للدهشة.
- إذا كنت تشغل منصب المدير في إحدى الشركات وتريد زيادة فرصة حدوث الصدفة السعيدة، فقم بتغيير البيئة بحيث يمكن للموظفين التفاعل بشكل أكبر بعضهم مع بعض. قم بإعداد مكان كاستراحة يشعر فيه الموظفون بالراحة، حيث يقضون المزيد من الوقت في التحدث وتبادل الأفكار. قامت شركة أبل بتصميم مقرها الجديد على شكل دائرة، كما ناقشنا في الفصل الخاص بدائرة الإنسو، لإجبار موظفيها على إجراء المزيد من الاكتشافات في مختلف الإدارات. طلب ستيف جوبز، قبل وفاته، من المهندسين

المعماريين الحصول على أفضل تصميم لتشجيع المقابلات غير المتوقعة بين موظفيه.

- اتبع أشخاصًا أو وسائل إعلام على شبكات التواصل الاجتماعي لا تكون تهمك بالضرورة. قم بزيارة للمواقع التي تتحدث عن مواضيع لا تهتم بها عادةً. فالاهتمام بالموضوعات التي تبدو غير ذات صلة يزيد من احتمال إنشاء روابط إبداعية في أذهاننا.
- اقرأ كتابًا لا تختاره عادةً لنوعه أو لموضوعه.
- تعلم علمًا جديدًا. اكتشف في نفسك مهارات جديدة، تعلم لغات أجنبية ومارس ألعابًا رياضية مختلفة. هذه المهارات سوف توسع من نطاق فرصك عندما يحين الوقت.
- افعل شيئًا جديدًا تمامًا.

ها هي إليك بعض المقترحات للسفر حول العالم وزيادة فرصك في البقاء في المكان المناسب وفي الوقت المناسب:

- سافر في كثير من الأحيان. من الأفضل أن تفعل ذلك مع الأصدقاء أو في الأماكن التي يمكن للأصدقاء مساعدتك فيها على الانغماس في البيئة المحلية.
- اترك سيارتك أو المواصلات العامة وقم برحلات قصيرة سيرًا على الأقدام، مع التركيز على ما يحيط بك.
- استخدم طريقًا مختلفًا للوصول إلى مقر عملك.
- اذهب إلى مطعم لم تجربه أبدًا.

المرحلة الثلاثون: أفعال عشوائية لطيفة

تقديم التعاطف واللطف

إن مصطلح راندم أكتز أوف كندنس، والذي يمكن ترجمته بـ"أفعال عشوائية لطيفة"، قد تم اختراعه من قبل الكاتبة آن هربرت في أوائل الثمانينيات من القرن الماضي للإشارة إلى الإجراءات التي تساعد على زيادة تحفيز الآخرين. يمكن أن تكون الأفعال العشوائية اللطيفة عملًا بسيطًا مثل جعل شخص ما يبتسم ولو كانت ابتسامة صغيرة أو أن تجامل شخصًا نادرًا ما تتحدث إليه، أو القيام بعمل أكثر التزامًا، مثل التطوع في مجتمع ما.

الشر من أجل الخير:

يتم اعتبار الكتاب الذي كتبته آن هربرت، "أفعال عشوائية لطيفة وأفعال خلاقة للجمال دون تفكير"، والذي رسم صوره مايومي أودا كلوحة ماتيس التي رسمها عن اليابان[68]. توضح الرسومات كيف تموت الحيوانات تحت مطر أسود بعد قصف هيروشيما. شيئًا فشيئًا، نظمت القطط والثعابين والأرانب والضفادع والغزلان نفسها، حتى تقوم كل منها بمهمة صغيرة الهدف منها مساعدة الآخرين. أحدهم يزرع الأشجار، والآخر يزرع البطاطس، بينما يبحث الآخرون عن الطعام وحتى السناجب كانت تغني وترقص لتحفيز الآخرين على بدء حياة جديدة

68- والمقصود هنا هو لوحة المرأة اليابانية على حافة النهر التي رسمها هنري ماتيس -الرسام الفرنسي- عام 1905 وهي تمثل امرأة يابانية في كيمونو بالقرب من مسطح مائي مرسومة بالرصاص وبألوان الزيت ويتم الاحتفاظ بها الآن في متحف الفن الحديث في نيويورك.

بعد الكارثة النووية. إن المغزى من القصة هو أن العنف والغضب لا يمكن محاربتهما بالأسلحة نفسها، ولكن عن طريق الأفعال العشوائية اللطيفة والأفعال الخلاقة للجمال دون تفكير، والتي تؤدي إلى عكس حالة الحرب تمامًا: فهي تجعل الحب ينمو أضعافًا مضاعفة بين البشر.

«ما تعطيه، تعطيه لنفسك.

وما لا تعطيه، تأخذه من نفسك».

أليخاندرو جودوروفسكي

عظمة الإيماءات الصغيرة:

أظهرت العديد من الدراسات المستندة إلى استطلاعات الرأي أن الأشخاص اللطفاء يكونون أكثر سعادة. هناك علاقة مباشرة بين مستوى الإيثار لدينا وبين مستوى رضانا الشخصي. للأسف، الكوارث الطبيعية، شائعة جدًّا في اليابان. فهي تذكر السكان بأهمية مساعدة بعضهم بعضًا، حتى لو أحضر كل منهم حبة رمل واحدة فقط لتشيد المبنى. في أبريل 2016، دمر زلزال عدة قرى في كوماموتو، وقد أسفر ذلك عن مقتل العديد من الأشخاص. أحد أصدقائنا، كيوتا، مهندس ميكانيكي في طوكيو، قرر التوقف عن العمل لمدة أسبوعين. لقد استقل القطار إلى كوماموتو وأنشأ كشكًا صغيرًا يقدم القهوة الساخنة المجانية لجميع المشردين. أصبحت قهوته مشهورة للغاية في وسائل التواصل الاجتماعي لدرجة أنه انتهز الفرصة لإطلاق حملة لجمع التبرعات عبر الإنترنت لمساعدة الضحايا. تمكن من جمع عشرات الآلاف من اليورو في غضون أيام قليلة. ومع ذلك، بدأ كل شيء بعمل بسيط للغاية: تقديم القهوة. في بعض الأحيان نجعل حياتنا معقدة من خلال محاولتنا

-مهما كان الثمن- لإيجاد طرق لحل جميع المشاكل في العالم، بينما تكون الإجابة كامنة بقلوبنا، هو أننا يمكننا حل كل شيء عن طريق أن نكون لطفاء وأن نترك الأمور تدخل في حالة تدفق. إذا لم تعثر على الإيكيجاي الخاص بك بعد، فيمكنك خدمة المجتمع وجعل ذلك مهمتك. إذا كان لديك بالفعل، فكر في كيفية جعل العالم مكانًا أفضل بفضل شغفك.

أفكار لأفعال عشوائية لطيفة:

الاحتمالات هنا لا حصر لها، بعدد احتياجات البشر. يمكن لهذه القائمة من الأفعال العشوائية اللطيفة أن تكون نقطة انطلاق لإضافة بعد روحي لحياتك:

- ابتسم للشخص الذي يقدم لك قهوتك.
- اكتب رسالة إلى أحد زملائك في العمل، تشكره على خدمة قدمها لك واترك له الرسالة على مكتبه.
- قل لشخص ما إن قصة شعره الجديدة تليق به جدًّا أو قل له أي كلمة مجاملة عن مظهره.
- أرسل رسالة حب إلى هذا الصديق الذي تنسى في بعض الأحيان أن تقول كم أنت تحبه، على الرغم من مدى القرب بينكما.
- اعطِ قطعة عملة لعازف يلعب الموسيقى في الشارع.
- قدم الشاي أو القهوة لموظف الاستقبال أو عاملة النظافة في مكتبك.
- بدلًا من تناول مشروب مع أكثر الأشخاص شعبية في دائرة أصدقائك، شارك هذه اللحظة مع أكثر شخص خجول ووحيد. فإنه

الشخص الأكثر احتياجًا إلى لذلك.

- سامح شخصًا تتشاجر معه كثيرًا.
- تبرع لجمعية تثق بها.
- اشترِ كتابًا أعجبك وأعطِه لصديق.
- اخبر مديرك أنك تحب حقًّا الطريقة التي يعمل بها. عادة، لا يتلقى المديرون المدح، ولكن دائمًا يتلقون النقد.
- امنح نفسك يوم عطلة واذهب في رحلة لا تنسى مع أحد أفراد العائلة أو صديق ليس في حالة معنوية عالية.

المحطة الواحدة والثلاثون: اللمس

أهمية اللمس

منذ متى لم تعانق شخصًا ما؟ هل تفكر أن جسدك وعقلك بحاجة أيضًا إلى هذا النوع من الطعام لإعادة شحن طاقتك وتحقيق أهدافك؟ إن معظم القبائل التي لا تزال تتمتع بنمط حياة طبيعي قريب من الأرض تعرف أن حاسة اللمس مهمة مثل حاسة النظر أو السمع. إن الاتصال الجسدي مع البشر الآخرين هو مصدر لا غنى عنه للحب، لتغذية الروح. ومع ذلك، في الغرب، نحن ما زلنا أكثر إحجامًا عن بدء أي احتكاك. عندما نفكر في لمس شخص آخر، فإن معظمنا يربط ذلك بدلالة جنسية أو حميمة. ربما لهذا السبب تعلمنا عدم مصافحة هؤلاء الذين لا نعرفهم وربما حتى ابتعدنا عنهم.

«التعطش لأي اتصال ليس أزمة تصيب عددًا قليلًا من الناس، بل إنه أصبح عالميًّا. تعد الندرة والطريقة غير الملائمة لكيف، أين ومتى نتلامس مع شخص ما موضوع يهمنا جميعًا. سواء كنت تتجاهل احتياجك إلى اللمس، سواء كنت شخصًا أعزب لم يحظ بعلاقات حميمة من سنوات وتتخيل أن الاتصال الجسدي لا نحصل عليه إلا عن طريق الجنس، أو ما إذا كنت محاطًا بعائلة وأطفال يرغبون في أن يحبوك وأن يلمسوك وأنت لا تتقبل ذلك، فأنت لديك مشكلة سواء في الاتصال أو في عدم الاتصال».

ماريانا كابلان، اللمس هو الحياة: الحاجة إلى المودة الحقيقية في عالم غير شخصي

حاسة أساسية:

أظهرت الباحثة ماريانا كابلان، الدكتورة في الفلسفة، علم النفس والأنثروبولوجيا من خلال الأدلة العلمية أهمية أن نلمس الآخرين ويلمسونا. إن الاتصال الجسدي هو أمر تعلمنا تقديره، الخوف منه واحترامه منذ كنا صغارًا جدًّا. إذا خضعنا أو اختبرنا في فترة طفولتنا في بعض الأحيان كالتزام (قرص الخدين غير السار أو القبلات بالإكراه من قبل أصدقاء العائلة)، فقد نكون متحفظين إلى حد ما، بمجرد أن نصبح بالغين، تجاه أي اتصال. يمكننا أيضًا، ودون أن ندرك ذلك، أن نعيد إنتاج نفس النموذج مع أطفالنا. وبالمثل، إذا تلقينا في طفولتنا القليل من الحنان، فالاتصال مع الآخرين ربما يجعلنا نشعر بعدم الارتياح وبعدم الأمان.

أطفال رومانيا:

يذكر الإخصائي في الأمراض النفسية والعصبية الفرنسي بوريس كيرولنيك فوائد تلقي إيماءات حقيقية تدل على المودة والمحبة بالاستشهاد بمثال مجموعة من الأطفال الذين تخلى عنهم نظام تشاوشيسكو في دور الأيتام في رومانيا في السبعينيات: «تم التخلي عن هؤلاء الأطفال بسبب سياسة وطنية مجنونة تمامًا: أُجبرت النساء على إنجاب الأطفال دون أن تكون لديها الوسائل اللازمة لتربيتهم. أصبحت دور الأيتام مكتظة وقد تركوا الأطفال لأنفسهم دونما أي رعاية، مهملين تمامًا. نصفهم على الأقل، على الرغم من أنهم ولدوا بعقل سليم، إلا أنهم أصبحوا مرضى. لقد حرموا من التواصل مع الآخرين، مما أعاق نموهم البدني والنفسي إلى حد كبير. كانوا يسلكون سلوكيات الأشخاص المصابين بالتوحد. من خلال فحصهم، توصلنا إلى عدة

علامات تدل على أنهم يعانون من ضمور في الدماغ. [...] للبدء، قررنا استبدال دار الأيتام بالرعاية البديلة في وسط عائلي. في غضون عام، اختفى ضمور الدماغ بسبب ظاهرة التعافي العصبي الذي حدث لهم: التحدث إلى أشخاص آخرين أو لمسهم، الحصول على الطعام المناسب، مواجهة التحديات والحصول على المكافآت، كل هذا حفز الدماغ وحفز إفراز الهرمونات».

تعلم اللمس من جديد:

يعد الشعور بالتواصل مع الآخرين أمرًا حيويًّا لصحتنا العاطفية. لهذا السبب، فإنه من المهم أن نتعلم الاقتراب من الآخرين بطريقة ودية وصحية ودون خوف. ولا نقصد هنا أن نعانق الأشخاص بمنتهى الحرية في الشارع، كما كانت الحال قبل بضع سنوات، ولكن أن نظهر عاطفتنا للأشخاص الذين يهموننا. الأشخاص الذين يعيشون الاتصال كشيء طبيعي يعيشون في حالة من تقدير الذات والصفاء. كما قالت ماريانا كابلان: «عندما يشعر الناس بأنهم محبوبون من خلال توافر الاتصال والعطف في حياتهم، فإنهم يستطيعون بطبيعة الحال أن يهموا بملامسة الآخرين سواء بعناق بسيط أو بربتة ودية على الظهر. واثقون من أنفسهم، يتقبلون المبادرة بالمثل من الآخرين دون المطالبة بأي ثمن. إن إحساسهم بالأمان والاستقرار الداخلي غير مشروط بعودة الآخرين. إنهم يقومون بالتلامس للتعبير عن أنفسهم والسماح للآخرين بأن يعرفوا بأنهم يحبونهم».

وبالتالي، من المفيد أن تتضمن قائمة أهدافك تعلم أو إعادة تعلم كيفية لمس أصدقائك وأحبائك. إذا كنت لا تشعر بالراحة في البداية، يمكنك البدء بمصافحة بسيطة، ربتة على الظهر أو وضع يدك في يد أحد أقاربك. لن يستغرق الأمر وقتًا طويلًا للتحقق من أنك لا تشعر بالتحسن

فحسب، بل أيضًا أن يظهر الشخص الذي يتلقى عواطفك امتنانه.

ادخل اللمس في حياتك:

يتم إهمال حاسة اللمس أكثر من غيرها من الحواس. يمكننا إعادتها إلى مكانها الذي فقدته في حياتنا من خلال سلسلة من الإيماءات البسيطة:

1. اجعل من المعتاد دائمًا قول مرحبًا أو وداعًا لشريكك وعائلتك مع عناق أو قبلة، حتى لو كنت في عجلة من أمرك.
2. عندما تكون في علاقة، خذ يد شريكك غالبًا حتى يتشبع جسمك بهذه الحميمية ويحفظها.
3. عندما تجد صديقًا لم تره منذ وقت طويل، عانقه بين ذراعيك.
4. توجه بكل لطف، حنان وامتنان لأقاربك. الكلمات الرقيقة يكون لها أيضًا تأثير طيب.

المحطة الثانية والثلاثون: حالة عدم اليقين

أفضل خطة هي ألا يكون هناك خطة

اغمض عينيك وتخيل أنك تستقل قطارًا لا تعرف وجهته تمامًا. كيف ستشعر في هذه الحالة؟ بالتأكيد سوف تشعر بالقلق لمواجهة المجهول، ولكن سرعان ما يختفي هذا الشعور ليحل محله شعور بالحماس والإثارة لأنك سوف تعيش مغامرة جديدة.

نحن دائمًا ما نعاني من صراع داخلي، فنحن دائمًا ممزقون، بين الرغبة في الحرية والحاجة إلى السيطرة. وهذا يؤثر علينا بالطبع، ففي مواجهة حالة عدم اليقين، نشعر بالتوتر، وإذا واجهنا المزيد من السيطرة، نشعر بأننا مقيدون ونريد أن نتبعد عن الروتين. بين السيطرة وعدم اليقين، من الضروري إيجاد التوازن الذي نشعر معه بالراحة لنكون قادرين على تحقيق أنفسنا كبشر.

المسافر الحقيقي:

- قلت وأنا أتصفح دليلًا عن هاواي لليابانيين: إنني أجد أنه من المضحك للغاية أن كل الكتيبات والأدلة السياحية باللغة اليابانية تحتوي بشكل أساسي على صفحات بالكامل عن أماكن لتناول الطعام.
- أجابني تويودا، زميلي في العمل: إن هذا أفضل بكثير من الكتيبات والأدلة السياحية الغربية، التي لا تعرض سوى المباني والمعالم الهامة.

- ها، ها، أنتم لا تفكرون سوى بالطعام!

- يحاول تويودا توضيح الأمر لي قائلًا: إذا ركزت كل طاقتك على التخطيط في كل لحظة من رحلتك، فلن تترك مجالًا لاكتشاف ومقابلة السكان المحليين. من الأفضل السفر للاستمتاع بكل ما يثير شغفك بدلًا من أن تطوف بالمدينة لتصوير الأماكن الشهيرة التي تظهر في الأدلة، كما لو كان عليك أن تضع علامة بشكل إلزامي في قائمة الأشياء التي يجب القيام بها بالضرورة. إن شغفي هو تناول الطعام!

- أجبته بأن التقاط صور لأماكن شهيرة مثل جمع قطع البوكيمون، وهذا أمر تفعله كثيرًا عندما تسافر إلى أوربا.

- ها، ها، ها! أنت على حق. أعتقد أنني رجل ياباني غريب الأطوار يحب المغامرة ولا يحب التخطيط. إنني في حياتي، أطبق حكمة لاو تزو: "المسافر الحقيقي ليس لديه خطط ثابتة ولا نية للوصول".

هيكتور

السؤال ليس "أين؟" ولكن مع "من؟":

يحد كثير من التخطيط من الإمكانيات المتاحة أمامنا، وربما ينتهي بنا الأمر إلى الشعور بالملل تجاه أي رحلة، سواء كانت رحلة جسدية أو ذهنية. يمكن للتخطيط المفرط أن يقتل حتى الشغف الأقوى، في حين أن عدم اليقين يمكن أن يحمل لنا المفاجآت كل يوم. لذلك من المهم أن ندع العفوية ترشدنا في البحث وممارسة الإيكيجاي الخاص بنا. وبالتالي، إذا قررنا الذهاب لاستكشاف قريتنا أو منطقتنا، فبدلًا من التخطيط حتى لأصغر التفاصيل لما سنراه، دعونا نركز أكثر من ذلك على اختيار رفاقنا في الرحلة. كما هو الحال في الحياة اليومية، فإن

الأشخاص الذين يرافقوننا أهم بكثير مما سنراه: يمكنهم أن يجعلوا تجربتنا أكثر تشويقًا أو أكثر مللًا، لذلك يجب أن نتأكد من اختيارهم جيدًا. من الضروري أن يكون لهؤلاء الأشخاص نفس حالتنا الذهنية أي نفس أفكارنا وشغفنا حتى نتمكن من الاتفاق عندما يتعين علينا اتخاذ القرارات، طوال الطريق.

إن السفر وفقًا لجدول زمني مثالي يعادل مشاهدة فيلم قد قرأنا بالفعل السيناريو الخاص به، وعرفنا بالتالي ما سيحدث في كل مشهد. إذا كنا نريد الاستمتاع الكامل بالمغامرة واكتشاف أشياء جديدة، علينا فقط شراء تذاكر الطيران، حجز مكان للإقامة في الليلة الأولى ثم ترك حدسنا يرشدنا في باقي الأشياء القادمة بعد ذلك.

أفكار للسفر مع الإيكيجاي الخاص بنا:

إذا كنت ترغب في جعل رحلتك لا تنسى وأن تحصل منها على مصدر إلهام لمشاريعك، فيجب ألا تبالغ في ذلك. حدد عددًا صغيرًا من الأهداف، ولكن الأهداف التي تحفزك إلى أقصى حد. للقيام بذلك، ابحث عن الأنشطة الأكثر إثارة للاهتمام المتعلقة بشغفك في المنطقة التي تقوم بزيارتها. على سبيل المثال، إذا كنت من محبي علم الفلك، اشترِ تذكرة طيران إلى هاواي، ونظم زيارة إلى مرصد مونا كيا، حتى لو كانت لديك خيارات أقرب. تحدث مع طاقم المرصد ودعهم يرشدونك في رحلتك.

وها هي بعض النصائح للتوفيق بين رحلتك وشغفك، وليس مع ما تمليه أدلة السفر عليك:

- ابحث في الإنترنت عن الأحداث المتعلقة بشغفك والتي سوف تحدث في المكان الذي تذهب إليه: إذا كنت تحب الرقص، فابحث

عن عرض راقص؛ إذا كنت تحب المسرح، اشترِ تذاكر لحضور مسرحية؛ إذا كنت تحب التصوير الفوتوغرافي، انضم إلى مجموعة أو اشترك في ورشة عمل محلية.

- تجوّل بشكل عشوائي واسمح لأنفسك بالانطلاق من خلال ما يلفت انتباهك.

- اتبع تدفق السكان المحليين. إذا رأيت العديد من الأشخاص يمشون في نفس الاتجاه، فاتبعهم وستكتشف بالتأكيد شيئًا مثيرًا للاهتمام: سوق محلي، مهرجان، احتفال ديني..

- بدلًا من الذهاب إلى الفندق، يمكنك النوم عند أحد السكان المحليين. تسمح لك العديد من مواقع الويب على الإنترنت بالاتصال بالمسافرين أو بالسكان المحليين الذين يقدمون الغرف أو المساكن الكاملة.

- احجز تذكرة الطيران الخاصة بك وليلتك الأولى فقط. دع الصدفة ترشدك بعد ذلك.

- اشترك في نشاط موجود في المكان. ماذا عن صف في اليوجا أو دروس في الرسم أو حتى ورشة في الطبخ؟ يغامر عدد قليل من المسافرين بالتسجيل في الدورات في الأماكن التي يسافرون إليها. يمكنك اغتنام الفرصة لمقابلة السكان المحليين. هل يمكنك أن تتخيل نوع الأشخاص الذين يمكن أن تقابلهم إذا قضيت إحدى فترات بعد الظهر في ندوة لليوجا في أنكوراج، في ألاسكا؟

- لا تقلق إذا لم تسِر الأمور كما هو مخطط لها. احتفل بهذه اللحظة، ستكون طرفة تخبرنا بها عندما تعود.

المحطة الثالثة والثلاثون: الكايزن

التحسين المستمر

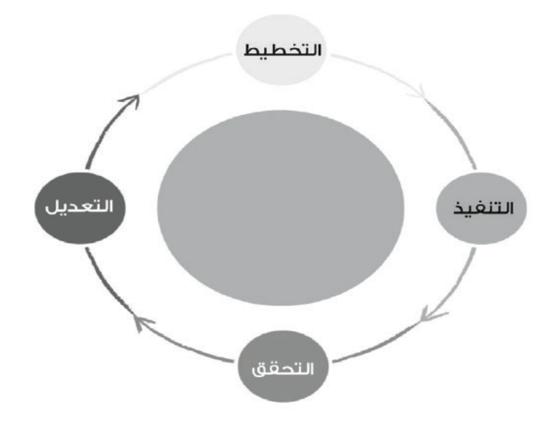
في البداية، تعني كلمة كايزن "أن نحسن من أنفسنا" في اللغة اليابانية. ومع ذلك، بعد استخدامها من قبل الصناعة اليابانية ومن ثم انتشارها دوليًّا في عالم الأعمال بعد الحرب العالمية الثانية، فإن هذا المصطلح قد تغير معناه؛ ليصبح حاليًا "التحسين المستمر" أو "فلسفة التحسين المستمر". في معظم الأوقات، يكون بذل جهود مستمرة لتحقيق هدف وضعناه لأنفسنا أكثر فعالية من أن نحاول تحقيق الهدف دفعة واحدة.

تويوتا: مختبر الكايزن:

كانت تويوتا واحدة من أوائل الشركات التي استخدمت الكايزن لتحسين عملياتها الصناعية. كان جميع موظفي الشركة، من البواب إلى أعضاء مجلس الإدارة، يشاركون في الكايزن. كل منهم، على حسب مستواه، يتخذ قرارات حول إدخال التحسينات أو القضاء على ما يعرف باسم المودا[69] «(إهدار الموارد)». ومع ذلك، فإن مساهماتهم لا تقتصر فقط على استبعاد الإجراءات التي تعتبر زائدة أو غير فعالة. وإنما يأخذون في الاعتبار العواقب البشرية لإزالة أو تعديل عامل ما في البيئة المهنية. لا يتم اتخاذ القرارات باستخفاف. لتطبيق الكايزن، تتم دراسة العديد من العوامل. في تويوتا، واحد من الأشياء المهمة هو أن

69- مصطلح ياباني بمعنى «عبث أو عدم جدوى أو تبذير».

تأخذ وقتك اللازم لإدخال التغيير. يتم تحليل كل التفاصيل قبل إجراء التعديل. ساعدت طريقة التشغيل هذه تويوتا على أن تصبح واحدة من أنجح الشركات في العالم، حيث تمتلك أقل معدل من عيوب التصنيع في السيارات.



دورة الـ بي دي سي أي

كما يمكن تطبيق طريقة الكايزن على المستوى المهني، يمكننا أيضًا تطبيقها على المستوى الشخصي من خلال دورة الـ بي دي سي أي، من أجل الخطة "الإعداد"، من أجل الفعل "التنفيذ"، من أجل التحقق "التأكد والتحكم" ومن أجل التصحيح "التصرف".

- المرحلة بي (التخطيط) وهي الخطوة التي تضع فيها أهدافًا ملموسة وتتصور من خلالها كيف ستبدو النتيجة بمجرد تحقيق أهدافك. من المهم أن تصف بالتفصيل الخطوات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف. على المستوى الشخصي، سيكون هذا هو الوقت الذي تجلس فيه لتدوين قراراتك للعام المقبل.
- تتكون المرحلة دي (التنفيذ) تنفيذ الخطة المحددة في المرحلة بي. من المهم جمع البيانات في هذه المرحلة. على المستوى الشخصي، يمكن أن يتوافق هذا ببساطة مع تقويم تدون عليه أيام الأسبوع

عندما تركز على هدفك، على سبيل المثال ممارسة الرياضة. إذا كنت تريد أن تكون أكثر تحديدًا، فلديك اليوم تحت تصرفك.

- العديد من الأدوات الذاتية الكمية، مثل الساعات الذكية، والتي يمكنها تسجيل الكثير من البيانات حول حياتك اليومية: عدد الخطوات، عدد السعرات الحرارية المستهلكة، الوقت المستغرق في الرد على رسائل البريد الإلكتروني، الوقت المخصص للمشروع أ..

- تخصص المرحلة سي (التحقق) لتحليل البيانات التي تم جمعها في المرحلة دي ومقارنة النتائج مع توقعاتك من المرحلة بي. لقد حان الوقت للتحقق إذا كنت قد التزمت بخطتك أو إذا كنت قد انحرفت عنها، وإذا كنت قد حققت أهدافك. إذا لم يكن الأمر كذلك، فأنت بحاجة إلى تحليل السبب. على سبيل المثال، في كتابه الكايزن: مفتاح التنافسية اليابانية، يؤكد مؤسس معهد كايزن، ماساكي إيماي، على أهمية أن تطرح هذه الأسئلة التالية على نفسك:

- لماذا لا تسير الخطة كما هو متوقع؟

- لماذا لا يمكنني جعل هذه العملية أكثر كفاءة؟

- لماذا ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية في الأسبوعين الأولين من العام فقط، ثم لم أذهب على الإطلاق؟

أنت حر في أن تسأل نفسك بطرق مختلفة. الشيء الرئيس هو استخدام «لماذا» في السؤال لمعرفة السبب الحقيقي للصعوبة التي تواجهها، ما يسميه ماساكي إماي «جذر المشكلة». من الضروري معرفة لماذا لم يسِر الشيء كما هو مخطط له حتى نتمكن من إجراء التغييرات اللازمة.

- تبقيك المرحلة أي (التعديل) على المسار الصحيح مع المرحلة دي

إذا كان ما قمت به في هذه المرحلة يعمل بشكل جيد (ما قمت بالتحقق منه في المرحلة سي). على العكس من ذلك، إذا لم تسر الأمور بشكل جيد في المرحلة دي، فسيتعين عليك إجراء تعديلات.

تخيل أنك تعزف على البيانو عادة كل صباح لمدة نصف ساعة. في المرحلة بي، تقرر أن تعزف ساعة كل مساء، بعد العشاء، للاستعداد إلى حفل موسيقي. خلال شهر من المرحلة دي، بدلًا من العزف على البيانو في الصباح لمدة نصف ساعة، يمكنك القيام بذلك كل مساء لمدة ساعة. في نهاية الشهر، تذهب إلى المرحلة سي وتقوم بتحليل ما إذا كنت قد تمكنت حقًّا من التركيز بشكل أفضل في المساء عن الصباح.

- هل عزفت جيدًا كل يوم لمدة ساعة أو هل فوتّ بعض الجلسات لأنك كنت متعبًا في نهاية اليوم؟
- هل عزفت أكثر من ساعة في ليالٍ معينة لأنك كنت تشعر بالراحة والتركيز؟ ربما تكون في هذه الحالة في المساء أكثر مما تكون في الصباح.

بعد الإجابة عن هذه الأسئلة، ارجع إلى المرحلة أي: إذا لم يكن التغيير ناجحًا، فابدأ العزف على البيانو مرة أخرى لمدة 30 دقيقة كل صباح، وإذا كنت أكثر فاعلية في المساء، فاستمر في التدريب كل مساء. إن ما تفعله في المرحلة أي يصبح، من الآن فصاعدًا، نقطة البداية الجديدة، المعيار الجديد في الحياة.

الدافع السلبي مع الكايزن:

5. اذكر ثلاثة تغييرات ملموسة تحتاج إلى إجرائها في حياتك (قد تكون هذه المبادرات قد حددتها في فصول أخرى)، لكنك تؤجلها باستمرار.

6. أمام كل منها، اكتب جملة تشرح لماذا يجب عليك إجراء هذا التغيير. يجب أن تكون هذه الجملة قوية بما يكفي لمساعدتك على اتخاذ الخطوة عندما يحين الوقت.

7. تصور ما سيكون عليه مستقبلك إذا اخترت عدم القيام بهذا التغيير في حياتك. على سبيل المثال، إذا قررت ممارسة الرياضة مرتين في الأسبوع، فيمكنك أن تكتب: «إذا لم أمارس الرياضة، خلال عشر سنوات، يجب عليّ الذهاب إلى الطبيب بانتظام لأنني لن أكون في حالة جيدة». الهدف هنا هو إشعال حافزك لإحداث التغيير.

التحسن الأول:

....

ماذا كان سيحدث إذا لم أغير هذا الجانب؟

....

....

التحسن الثاني:

....

ماذا كان سيحدث إذا لم أغير هذا الجانب؟

....

....

التحسن الثالث:

....

ماذا كان سيحدث إذا لم أغير هذا الجانب؟

....

....

من المهم أن تجري تقييمًا في خلال شهر. فأنت تحتاج إلى التأكد من اتباعك للخطة جيدًا، وما إذا كنت قد وصلت إلى أهدافك أم لا. إذا لم يكن الأمر كذلك، لا تشعر بالإحباط، فالشيء الرئيس هو فهم السبب وإيجاد الحلول. ضع خطة جديدة بأفعال ملموسة، مختلفة عن تلك التي جربتها في الشهر السابق.

اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- بعد شهر، لماذا لم أستطع تحقيق التحسن الأول؟
- بعد شهر، لماذا لم أستطع تحقيق التحسن الثاني؟
- بعد شهر، لماذا لم أستطع تحقيق التحسن الثالث؟

إذا لم تسِر الأمور كما هو مخطط لها، فلا ترَ في ذلك فشلًا. سيكون الفشل هو مواصلة التصرف بنفس الطريقة على أمل الحصول على نتيجة مختلفة، كما قال آينشتاين: إذا كنت تفعل الشيء نفسه دائمًا، فلن يتغير شيء!

هذا هو الفخ الذي نقع فيه غالبًا.

المحطة الرابعة والثلاثون: الكيودو[70]

فن النبالة

ينطلق القطار مثل سهم تم إطلاقه في الاتجاه الصحيح، أو مثل شخص يعرف شغفه ويقرر وضع كل الفرص في جانبه ليعيشها بالكامل. يمكننا أن نجد ذلك على مستوى رمزي في فن الرماية، الكيودو، وهو رياضة معروفة منذ آلاف السنين. في الماضي، كانت ممارسته تعتبر ضرورية للحرب والصيد، وحتى لإعداد الجسد والعقل في الحياة اليومية. تعتبر الرماية فنًّا لتدريب الروح، وهي فكرة لا تزال موجودة في أماكن كثيرة في اليابان. يعمل الكيودو على حد سواء على الجسم والعقل والروح؛ لأنه يتطلب العديد من الصفات: التوازن، الصبر، الدقة والاستقرار العقلي والجسدي. يعد ممارسو الرماية مجهزين بشكل أفضل لمواجهة تحديات الحياة اليومية بأسلوب هادئ، ولديهم نظرة صافية على العالم يفتقر إليها كثير من الناس.

الزن والقوس:

يعود الفضل إلى حد كبير إلى يوجين هيريجل في أن البعد الروحي للرماية قد وصل إلى أوربا. وُلد هيريجل في ألمانيا عام 1885، وكان أستاذًا في الفلسفة. منجذبًا إلى الثقافة الشرقية وفلسفة الزن، قبِل منصبًا في جامعة يابانية. وبمجرد وصوله إلى هناك، ركز على دراسة فلسفة الزن، وخاصة عن طريق تعلم الرماية. مستوحيًا ذلك

70- الكيودو: فن الرماية الياباني بالقوس والسهم.

من المناقشات العديدة مع معلمه، آوا كينزو، سرد هيريجل اكتشافاته وتعاليمه في مقال نشرته دار نشر ألمانية، بعد فترة وجيزة، تم ترجمة المقال إلى العديد من اللغات، بما في ذلك اليابانية. في أيامنا هذه، لا يزال يصدر كتاب «الزن في فن الرماية النبيلة» في جميع أنحاء العالم، ويعتبر أحد الكتب الكلاسيكية الرائعة من بين كل الكتب التي تتناول الثقافة اليابانية وفلسفة الزن.

في كتابه، يكشف هيريجل عن أسرار الرماية وتعاليم الزن التي نقلها إليه معلمه. مع البساطة التي تجعل القراءة أسهل، يوضح لنا الأستاذ الألماني المحب لليابان الروحية كيف نطبق هذا الاتصال السحري في الحياة اليومية، وكيف نطور شغفنا ونصبح أسياد سلامنا الداخلي.

من بين أمور أخري، يشجعنا هيريجل على أن:

- نكون صبورين وندع الأمور تحدث من تلقاء نفسها دون أن نجبرها على ذلك: «كلما تشبثت بالوصول إلى مركز الهدف، كلما قلت درجة وصولك إليه [...]. ما يحصل في طريقك هو القوة الزائدة لإرادتك، لنيتك».
- نكون ملتزمين بأن نعمل يوميًّا حتى تصبح المهام التي لا تزال تتطلب منا الكثير من الجهد في الوقت الحالي طبيعية وأكثر مرونة، بفضل طريقة الكايزن على سبيل المثال.
- نكون متواضعين ونقبل الفشل حتى نكون أفضل.
- نكون مرنين ونسمح لأنفسنا أن نتشبث بالحبل دون صعوبة وأن

يفكر عقلنا دون نية مسبقة.

"لم تعد الأمور تنسجم كما كانت من قبل.

سترى بعيون أخرى وسوف تقيس بوحدات أخرى.

أنا أيضًا حدث لي ذلك، وهذا يحدث لكل من يتأثر بروح هذا الفن».

يوجين هيريجل، الزن في فن الرماية النبيلة.

منظور جديد:

عند العودة إلى أوربا، أدرك هيريجل أن لديه وجهة نظر مختلفة حول الأشياء. بالاعتماد على تجربته الخاصة، يحذرنا هيريجل من أنه: إذا كنا نرغب في ممارسة فن ما بشكل مكثف، بغض النظر عن نوع هذا الفن، فيجب أن نكون شجعان وأن نستعد لمواجهة العالم بوجهات نظر جديدة. أي تعلم وأي تطور يعني تغيير النظرة مما يجبرنا على رؤية العالم من زاوية مختلفة. كان هذا بالنسبة له معنى الرماية: تحدٍّ طويل الأجل ومنافسة للرامي ضد نفسه وضد روحه، وثورة داخلية تؤدي إلى السلام والحكمة. وعلى الرغم من أن هيريجل قد عاد في نهاية المطاف إلى ألمانيا، وشوهت صورته بسبب دعمه للنازية، إلا أن تعاليمه ما زالت مصدرًا قيمًا للمعرفة حول فن الرماية وممارسة الزن. لا يزال قوسه، الشيء الذي سمح له بالغوص في أعماق روحه وفي الفلسفة البوذية يثير إعجاب كل من يراه في معبد في كاماكورا، في اليابان، البلد الذي أحبه كثيرًا.

الرامي هو هدف في حد ذاته:

هذه هي الخلاصة التي توصل إليها من كل الوقت الذي قضاه مع معلمه للكيودو. يمكن تلخيص البعد الروحي لهذه الرياضة في جملة

واحدة: الشيء المهم ليس هو الهدف الذي يراه الرامي، وإنما الهدف الذي يوجد بداخله. عندما تشعر بأنك في صراع، مع العالم أو مع نفسك، اجعل نفسك هي هدفك، مثلما يفعل الرامي بطرح الأسئلة التالية على نفسك:

1. ما قدر المسؤولية التي أتحملها في هذا الموقف؟

2. كيف كان يمكن أن أتصرف لتجنب هذا الموقف؟

3. ما هي التغييرات النفسية التي يجب عليّ القيام بها لمنع حدوث هذا الموقف مرة أخرى؟

المحطة الخامسة والثلاثون: توشوغو[71]

تعاليم القردة الثلاثة الحكيمة

المحطة الأخيرة في رحلتنا هي قرية نيكو، شمال طوكيو، موطن أحد الأيقونات اليابانية الأكثر نفوذًا وقوة: القردة الثلاثة الحكيمة. يقع التمثال الخشبي للقردة الثلاثة في معبد توشوغو الأسطوري، وهو يزين أحد مباني الفناء الداخلي: الإسطبل المقدس. الأول يغطي الأذنين، والثاني الفم والثالث العينين. يمكن أن يكون الأصل الغامض لهذا التمثيل الرمزي هو المثل الياباني الذي يقول: «لا أرى شرًّا لا أسمع شرًّا لا أتكلم شرًّا». والذي استمد بشكل بديهي من كتابات كونفوشيوس. يحمل كل من القردة الثلاثة الحكيمة اسمًا: ميزارو (見 ざ る, القرد الذي لا يرى الشر)، كيكازارو (聞かざる , القرد الذي لا يسمع الشر) وإيوازارو (言わざる, القرد الذي لا يتكلم بالشر). ومن المثير للاهتمام، أن نهاية الكلمة زرو تعني في اللغة اليابانية القديمة "لا تفعل" و"قرد" في الوقت نفسه. هذا بلا شك هو السبب في تمثيل المثل منذ عام 1636 بتمثال من ثلاثة قرود.



71- ضريح توشوغو في نيكو من الأضرحة الشنتوية المشهورة في اليابان، شيد تخليدًا للقائد «توكوغاوا إيئه-ياسو»، مؤسس سلالة التوكوغاوا، والتي حكمت بلاد اليابان طيلة 250 سنة كاملة.

اختبار المصافي الثلاث:

ربما تكون رسالة ميزارو، كيكازارو وإيوازارو هي تكرار للرسالة التي نجدها في هذه الطرفة المثيرة للاهتمام والتي تعود إلى اليونان القديمة:

جاء تلميذ إلى سقراط، متلهفًا وقد قال:

- معلمي! أريد أن أخبرك أن أحد اصدقائك يتحدث عنك بسوء.
- قاطعه سقراط على الفور:
- انتظر لحظة! هل مررت يومًا ما سوف تكشفه لي عبر المصافي الثلاث؟
- المصافي الثلاث؟ تساءل التلميذ، فهو لم يكن يعرف ماذا يقصد معلمه.
- نعم، أجاب سقراط. المصفاة الأولى هي مصفاة الحقيقة. هل تحققت من أن ما تريد أن تخبرني به حقيقي من جميع النواحي؟
- حسنًا، لا.. لقد سمعت ذلك مما يقوله الجيران.
- إذا كان الأمر كذلك، فهل لك أن تمرره عبر المصفاة الثانية، مصفاة الخير، هل الرسالة التي ستخبرني بها تحمل لي الخير على الأقل؟
- لا، في الحقيقة.. فالأمر عكس ذلك تمامًا.
- حسنًا! أجاب سقراط. لذلك دعنا نذهب إلى المصفاة الثالثة والأخيرة. ما ستقوله لي مفيد بالنسبة لي؟
- إذا كنت صادقًا، لا. ليس مفيدًا.

- في هذه الحالة، اختتم الحكيم حديثه: طالما الذي تريد أن تخبرني به ليس حقيقيًّا، ولا خيرًا ولا فائدة منه، فمن الأفضل دفنه في غياهب النسيان.

فوفقًا لمصافي سقراط الثلاث، قبل أن نقول أي كلمة ستؤثر نفسيًّا وعاطفيًّا على الشخص الذي يستقبلها، علينا أولًا أن نتحقق من صحتها، من صلاحها ومن فائدتها.

في أي عالم ذهني تريد أن تعيش؟

وإذا تحدثنا عن رمزية الرقابة على الكلمات السيئة، يمكننا أن نقول إن إيوازارو، القرد الذي يغطي الفم، يجسد فلسفة المصافي الثلاث لسقراط. فالشخص الذي يصدر دائمًا انتقادًا أو أحكامًا، يروج الشائعات، سرعان ما يفقد أي دعم يمكن الحصول عليه من أجل تطوير الإيكيجاي الخاص به. في الواقع، قد يخشى محاوره (وله ما يبرره) أن يجد نفسه موضعًا للانتقاد أو السخرية في غيابه، وبالتالي سوف يميل إلى الابتعاد لحماية نفسه. في الحقيقة، يمكن أن تكون الإشارة إلى الجوانب السلبية ممتعة لمن حولنا، ولكنها ليست مثمرة على الإطلاق على المدى المتوسط أو الطويل. هذا الموقف يشوهنا كبشر ويجعلنا أقل ثقة في نظر الآخرين. مغطيًا أذنيه، يقودنا القرد الموجود على اليسار، كيكازارو، في التقدم خطوة إلى الأمام في طريقنا للبحث عن كمالنا الروحي. إذ بالإضافة إلى عدم إرسال رسائل سلبية عن الآخرين، نرفض أن نستمع إليها، فإننا بهذا الشكل، نتجنب أن تتلوث أذهاننا بشائعات عديمة الفائدة، وكذلك نحافظ على مساحة كبيرة من وقتنا وجهدنا للقيام بأعمال جيدة وتطوير الإيكيجاي الخاص بنا. على اليمين، ميزارو، القرد الذي لا يرى، يعلمنا ألا ننظر في الاتجاه الخاطئ، وهذا يعد الخطوة الأخيرة في اختبار المصافي الثلاث. إذا قمنا، بالإضافة إلى عدم الاستماع ونقل

الرسائل السلبية، بتركيز اهتمامنا (نظرنا وحواسنا الأخرى)، على ما هو هام ومفيد للجميع، بدءًا بأنفسنا، فسنكون قد اتخذنا خطوة كبيرة في تحقيق حلمنا.

تمرين القردة الثلاثة الحكيمة:

من خلال تطبيق تعاليم ميزارو، كيكازارو، وإيوازارو، بمعناها الواسع، فكر في حياتك وأجب عن الأسئلة التالية:

1. عندما تشاهد التلفاز أو تستمع إلى الراديو أو تتصفح الإنترنت أو تقرأ الصحف، هل تقضي وقتًا أطول في الاطلاع على المعلومات الإيجابية أم المعلومات السلبية؟ إذا كانت المعلومات السلبية هي الفائزة، يمكنك بدلًا من ذلك اختيار المحتوى الثقافي أو الاهتمام بالتكنولوجيات الجديدة أو علم النفس أو أي مجال آخر يحتمل أن ينميك.

2. في محادثاتك، هل تميل إلى الدخول في لعبة من ينتقدون الآخرين؟ إذا كان الأمر كذلك، لتطهير عقلك من «الأمور الشريرة» التي لا تجعلك أفضل ولا أكثر إنتاجية، حاول تحويل المحادثة إلى مواضيع أخرى. مع مرور الوقت، سيجد المحاور الخبيث أنك لست متقبلًا لمثل هذه الأمور وسوف يبحث عن شركاء آخرين.

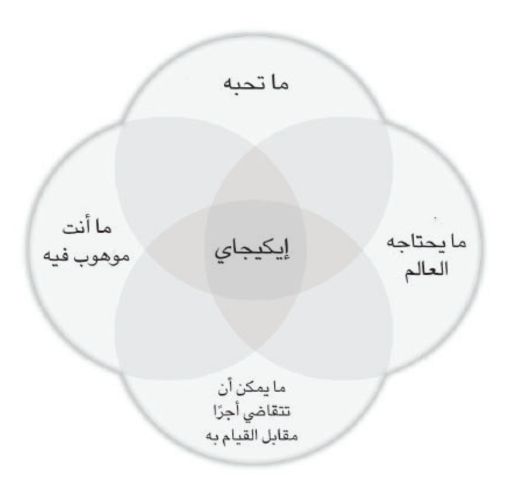
3. خلال مناقشتك، هل تساعد الآخرين على تطوير أفضل صفاتهم؟ إذا كنت لم تقم بذلك بعد، فأخبر نفسك أن الآخرين هم مرآتك. سيعود كل المساعدة والتقدير اللذين تقدمهما لهم إليك في النهاية.

كيف لنا أن ننشر قوة الإيكيجاي؟

هل تتناغم مع أهداف حياتك؟

نحن قادرون على قضاء أيام كاملة، أشهر، أو حتى سنوات، منهكين بسبب الروتين، وواقعين في دوامة الالتزامات، ثم ينتهي الأمر بنا إلى سؤال أنفسنا عما إذا كنا نعيش حياتنا حقًّا أو ما إذا كنا نكتفي بالبقاء على قيد الحياة للقيام فقط بما يتوقعه الآخرون منا. متى كانت آخر مرة طلبت فيها من نفسك التفكير في مهمتك في الحياة؟

من أجل هذا التمرين النهائي، قم بتجهيز الشاي أو مشروبك المفضل واجلس وأمامك ورقة وقلم. خذ وقتك، لا داعي للاستعجال. لديك بالتأكيد الكثير من الأشياء للقيام بها، مثل الأعمال المنزلية، العمل أو التسوق أو التخطيط لقضاء عطلتك المقبلة، ولكن هل هناك شيء أكثر أهمية بالفعل من تناغمك مع الإيكيجاي الخاص بك؟ ما أنت على وشك القيام به هو مهم للغاية. ضع جانبًا كل ما يهمك للقيام بهذا التمرين في أفضل وضع ممكن. يمكن لهذا التمرين أن يعطى دفعة جديدة لحياتك. فأنت ستقوم ببناء بوصلة تساعدك على المضي قدمًا في وئام تام مع الإيكيجاي الخاص بك. في المستقبل، إذا في وقت ما، شعرت بأنك تائه، فيمكنك الرجوع إليها دائمًا، لتعود إلى الاتجاه الصحيح.



المكونات الأربعة للإيكيجاي:

يحثنا مجتمعنا اليوم على الاستفادة من أفعالنا وأفكارنا، وهذا يعني أن نستثمر كل طاقاتنا، كما هو موضح في المربع أدناه. ومع ذلك، إذا فكرنا في الجانب المالي فقط وأغفلنا الجوانب الأخرى من المخطط، يمكن أن تفقد حياتنا بأكملها معناها. بعد عرضنا للـ35 محطة، يتمثل هدفنا في هذا التمرين الأخير في دمج المكونات الأربعة للإيكيجاي في حياتنا بحيث نكون في وئام مع قيمنا ورغباتنا. للقيام بذلك، لنبدأ بتقسيم ورقة إلى أربعة أجزاء:

1. ما أحبه.	2. ما يحتاجه العالم.
3. ما يمكن أن أتقاضى أجرًا مقابل القيام به.	4. ما أنا موهوب فيه.

سنبدأ مع المربع في أعلى اليسار.

1. **ما أحبه:**

يعد هذا أسهل جزء في التمرين. اكتب كل الأشياء التي تجعلك سعيدًا ومتفتحًا. اكتب كل ما يتبادر إلى ذهنك، دوّن تفكير. كن صادقًا تمامًا وركز فقط على ما تحبه ويثير شغفك. أتحب النوم تحت النجوم؟ دوّن ذلك. طهي طبق جديد يجعلك سعيدًا؟ دوّن ذلك. لا تقلق بشأن رأي الآخرين، ولا تتساءل عما إذا كان ذلك مفيدًا أو جيدًا للمجتمع. الهدف هنا هو كتابة كل ما يمنحك السعادة. قم بإنهاء كل جملة بـ «... وهذا يجعلني سعيدًا».

2. **ما يحتاجه العالم:**

عندما نختار قضاء معظم وقتنا في الأنشطة التي نستمتع بها، فإننا ننمي إحساسنا بالسعادة. في المقابل، إنه من الخطر، كل الخطر أن نهتم بأنفسنا فقط. خلال إقامتنا مع كبار السن في أوكيناوا، أدركنا أهمية الانتماء إلى مجتمع، إلى مواي[72]، حيث يساعد الناس بعضهم بعضًا، وهذا يساعدهم على أن يعيشوا حياة طويلة وصحية. فثمة سر من أسرار تحقيق أنفسنا كبشر هو أننا نشعر بأننا مفيدون للأشخاص المحيطين بنا. في الربع الثاني، ستكتب ما يحتاجه الآخرون؛ ليس فقط أصدقاؤك وعائلتك، ولكن كل الناس! يمكنك بناء جملك على النحو التالي: «عزيزي (عزيزتي)... يحتاج...». يمكنك بعد ذلك كتابة «يحتاج العالم إلى...» أو أشياء أكثر واقعية: «يحتاج زملائي في العمل إلى...» أو «تحتاج مدرسة أطفالي إلى...».

3. **ما يمكن أن أتقاضى أجرًا مقابل القيام به:**

إذا تابعنا فقط ما كتبناه في المربعين الأولين، فيمكننا أن نكون

72- تعني مجموعة في اللغة اليابانية.

سعداء ونشعر بأننا مفيدون للآخرين، لكن علينا أيضًا دعم أنفسنا وكسب المال لتنفيذ مشاريعنا. في أوجيمي، شمال أوكيناوا، أدهشنا على الفور أن معظم كبار السن ما زالوا يعملون بأجر، حتى في عمر 80 أو 90 عامًا. باع بعضهم خضروات يجلبونها من حدائقهم الخاصة، وبعضهم يبيع المصنوعات اليدوية مثل يوكي، 93 عامًا، والذي كان يبيع الحقائب والمحافظ الجلدية التي صنعها هو بنفسه. لا ينبغي أن نخجل من طلب المال في مقابل ما نعرفه ونقوم به. فمن خلال الجمع بين النشاط الذي نحن موهوبون فيه والمنفعة الاقتصادية يمكننا أن نعيش حياة قابلة للاستمرار. هناك أشياء تجلب لك النقود فورًا وأخرى قادرة على أن تجلب لك الأموال في المستقبل. فأحد أسرار الرخاء، التي تدعمها شخصيات مثل وارين بافيت، هو أن تتعلم التفكير على المدى الطويل، دون أن تضع نفسك تحت الضغط.

في هذا القسم الثالث، يمكنك كتابة كل شيء يتيح لك كسب رزقك في الوقت الحالي، دون أن تسأل نفسك عما إذا كان ذلك يجعلك سعيدًا أم لا. فقط أكتب: «اليوم، أنا أكسب رزقي من...». ومن أجل الانتهاء من هذا الجزء في التمرين، فكر في مصادر دخل أخرى محتملة، بعبارات مثل: «في المستقبل، أود أن أكسب رزقي من...».

4. **ما أنا موهوب فيه:**

خلال حياتنا، نمر بتجارب عاطفية ونفسية قوية يمكنها أن تعوق تطور إمكاناتنا وتمنعنا من إيجاد طريقنا. على سبيل المثال، إذا كان لدينا مدرس سيئ للرياضيات أو الموسيقى، فقد ينتهي بنا الأمر بالتأكيد بأن نقول لأنفسنا بأننا لن ننجح في الرياضيات أو لن نجيد الموسيقى يومًا ما. في كثير من الأحيان، نكبح من تطلعاتنا لمجرد أننا نقرر «أننا لن ننجح في هذا الأمر بشكل نهائي» أو لأن الآخرين جعلونا نصدق هذا.

ومع ذلك، يمكننا أن نكون أي شيء نريده، ومن هو أفضل منا ليعرف ما هي موهبتنا؟ اترك جانبًا ما يقوله الآخرون، واكتب ما تفكر فيه حقًّا. في هذا المربع، ابدأ جملك بـ: «أنا موهوب في...».

بالإضافة إلى الصفات التي لديك بالفعل، فكر في المهارات التي يمكنك تطويرها إذا حصلت على الوسائل اللازمة: «في المستقبل، يمكنني أن أكون موهوبًا في.... إذا حصلت على الوسائل اللازمة في....».

في هذه المرحلة، يجب أن تشبه بوصلتك لمكونات الإيكيجاي الأربعة مع بوصلة هيكتور:

1. ما أحبه:

- تجعلني الكتابة سعيدًا.
- يجعلني السفر مع أصدقائي وعائلتي سعيدًا.
- يجعلني الذهاب إلى السينما سعيدًا.
- يجعلني لعب ألعاب الفيديو سعيدًا.
- يجعلني تناول القهوة سعيدًا.
- تجعلني القراءة سعيدًا.
- تجعلني الدردشة مع أشخاص أحبهم سعيدًا.
- يجعلني التنزه سعيدًا.
- يجعلني التقاط الصور سعيدًا.
- يجعلني الاستماع إلى الموسيقى سعيدًا.
- تجعلني أوقات الفراغ التي أمارس فيها هواياتي سعيدًا.
- تجعلني البرمجة على جهاز الحاسب الآلي سعيدًا.

2. ما يحتاجه العالم:

- يحتاج صديقي ألفريدو إلى الاستماع إليه أكثر لأنه فقد وظيفته للتو.
- تحتاج عائلتي أن أقضي معها المزيد من الوقت.
- يحتاج زملائي في العمل إلى التواصل معي أكثر وإلى تقديم المساعدة لهم.
- يحتاج أصدقائي بيبي وخوان إلى صحبتي وأن أعبر لهما: إلى أي مدى هما مهمان بالنسبة لي.
- يحتاج القراء إلى مزيد من الاهتمام من جانبي، ليس فقط من خلال كتبي أو موقعي الإلكتروني.
- حكمة اليوم: العالم يحتاج إلى مزيد من الحب وإلى قدر من الكراهية أقل.
- العالم يحتاج إلى مزيد من نكران الذات.

3. **ما يمكن أن أتقاضى أجرًا مقابل القيام به:**	4. **ما أنا موهوب فيه:**
اليوم، أكسب رزقي من خلال: العمل في شركة متعددة الجنسيات في طوكيو. في المستقبل، أود أن: - أستخدم بعض مدخراتي لإنشاء هذا العمل عبر الإنترنت الذي يشغلني منذ عدة سنوات، لكنني لم أتجرأ حتى الآن على أن أخطو فيه ولو خطوة واحدة. - أكتب المزيد من الكتب. - أبيع صوري الفوتوغرافية. - إلقاء محاضرات عن الثقافة اليابانية. - أستثمر المال الذي أملكه اليوم في استثمارات مالية موثوقة.	اليوم، أنا موهوب في: - تطوير برامج تكنولوجيا المعلومات. - إيجاد، تصنيف وجمع المعلومات من مصادر متنوعة. - الكتابة عن الواقع. - التقاط الصور الفوتوغرافية. في المستقبل، أود أن أكون موهوبًا في: - كتابة القصص الخيالية. - إدارة عملي الخاص. - ممارسة اليوجا. - تأليف الموسيقى.

حان الوقت للانتقال إلى مرحلة العمل:

إذا وصلت إلى هذا الحد وأكملت المربعات الأربعة: تهانينا! فبذرة النجاح الآن فيك! في هذا الجزء الثاني من التمرين، ستلتزم باتخاذ سلسلة من القرارات التي ستساعدك على الكشف عن الإيكيجاي الخاص بك.

السر هو أن تصبح عنصرًا فاعلًا في حياتك بدلًا من أن تكون مجرد

متفرج. ليس من خلال السحر أو الصدفة أو الوحي، ستجد هدف حياتك. إذا كنت تستمع بعناية إلى قصص الأشخاص الذين تمكنوا من اكتشاف شغفهم الحقيقي، فسوف تدرك أنه لم يكن من قبيل الصدفة أو السحر. إن مثابرتهم والتزامهم هما اللذان مكّناهم -بمرور الوقت- من أن يصبحوا ناجحين في أحد المجالات وجعل هذا المجال شغفهم. في بعض الأحيان، من سن مبكرة للغاية، يجدون ما يصبح مع مرور الوقت، مصدرًا للدخل والشغف في الوقت نفسه. ومع ذلك، غالبًا ما عانوا من العديد من حالات الفشل وكان عليهم القيام بالعديد من المحاولات قبل العثور على الإيكيجاي الخاص بهم. إن العمل هو الذي سيقودك إلى شغفك.

العمل ←――――― الشغف

وكما قال دونالد كيندال، الرئيس التنفيذي السابق لشركة بيبسي كولا: «لا يأتي النجاح قبل العمل إلا في القاموس». لديك ألف طريقة وطريقة للانتقال إلى مرحلة العمل: أرسل هذا البريد الإلكتروني الذي كتبته منذ عدة أسابيع، اشترك في دروس للرسم، غير وظيفتك إذا كنت لا تحب الوظيفة الحالية، تزوج إذا كنت في حالة حب بالفعل، طلق إذا كان زواجك آخذًا في التدهور منذ سنوات، قم بالرحلة التي طالما حلمت بها.. الشيء الرئيس هو أن تفعل ذلك. أنت لا تحتاج إلى إذن أي شخص، هذه هي حياتك.

والآن، خذ مرة أخرى الورقة التي كتبت فيها المكونات الأربعة للإيكيجاي الخاص بك وضع خطًّا تحت كل الأمور التي تشعر أنك لم تعطِها وقتًا كافيًا، هذه الأشياء المهمة بالنسبة لك ولكنك أهملتها مؤخرًا. لكل منها، قم بعمل قائمة بثلاثة إجراءات ملموسة يمكنك القيام بها الآن لتحيي الجوانب المنسية من حياتك ولتيقظ الإيكيجاي الخاص بك.

تماشيًا مع مثالنا السابق، إذا كنت تعرف بالفعل كيفية العزف على آلة موسيقية وترغب في البدء في مشوار التلحين، يمكنك البدء بما يلي:

- - استمع مرة أخرى إلى المقطوعات الموسيقية والأغاني التي تمسك أكثر.
- - تعلم عزف مقطوعة على البيانو أو على آلة موسيقية أخرى لكي تفهم توزيع وأداء الألحان عليها.
- - ابدأ في تلحين مقطوعتك الخاصة.

صحح المسار إذا لزم الأمر:

إذا كنت لا تشعر بالرضا أبدًا أو تقضي أيامك في اجترار مشاكلك، فارجع إلى مربعاتك الأربعة. تأكد من وجود المكونات الأربعة للإيكيجاي في حياتك اليومية. اسأل نفسك الأسئلة الصحيحة: أتحاول فقط كسب المال؟ هل تخصص وقتًا كافيًا لشغفك؟

يجب أن تلهمك لحظات التأمل هذه لاتخاذ القرارات، واستبعاد الأشياء التي لا تعمل والبدء في أمور جديدة.

إذا شعرت أن الوقت قد حان لتغيير المسار، فقد تكون خائفًا قليلًا في البداية. بمجرد تصحيح المسار، ستدرك أن خوفك كان في غير محله. تخلص من كل الأمور التي لا تثير شغفك وأضف أفكارًا جديدة إلى مربعاتك الأربعة. الإيكيجاي، مثله مثل الحياة، ليس شيئًا ثابتًا أو جامدًا. غيّر الاتجاه إذا شعرت أنك بحاجة إلى ذلك! الحياة أقصر من أن نقف مكتوفي الأيدي. تخلص من الأشياء غير الضرورية، وابدأ في اتخاذ إجراءات جديدة، ولكن لا تتعثر. لن يحدث شيء جديد أو مثير لك إذا لم تصنعه أنت بنفسك.

النهاية ليست سوى البداية:

مع هذه الصفحة، تنتهي رحلة واحدة وتبدأ رحلة أخرى. في كل محطة من المحطات الـ35 التي سافرناها معًا، اكتشفنا أداة عملية للاكتشاف، الوصول إلى أقصى حد وتنفيذ أهداف حياتنا. عندما تغلق هذا الكتاب، بعد استعراض المفاتيح الـ35 للعيش مع الإيكيجاي الخاص بك، ابدأ مغامرتك الخاصة. فالسعي وراء شغفك وجعله ينمو لمشاركته مع الآخرين هو أعظم هدف يمكن أن يحدده الإنسان لنفسه.

سنترككم مع هذه الأسطر الأخيرة، متمنين لكم رحلة سعيدة.

«شكرًا لأنكم رافقتمونا حتى الآن.

إذا قمت بتطبيق بعض هذه الأدوات على حياتك، فستجري تغييرات متتابعة، تسمح لك بتعزيز الإيكيجاي الخاص بك وبتحقيق أهدافك. ومع ذلك، لا ترتكب خطأ في أخذ أهدافك على محمل الجد. تقدم دومًا إلى الأمام بابتسامة، فهذا يتيح لك حرية ارتكاب الأخطاء والاستمرار في التعلم على طول الطريق، مع الآخرين ومع نفسك. أينما كنت وأيما تفعل، تذكر دائمًا أنه لا يزال هناك أشياء كثيرة يمكن القيام بها وأن كل شيء بين يديك».

هيكتور غارسيا (كراي) وفرانسيس ميراليس

35 مفتاحًا للعيش في ظل الإيكيجاي الخاص بك:

1. تخيل ما يمكنك القيام به لتحسين شيء من نسبة ٪10 إلى نسبة ٪100.
2. أضف على الأقل شيئًا «مستحيلًا» إلى جدول أعمالك اليومي.
3. تحلَّ بالصبر والمثابرة لتحقيق أهدافك.
4. خصص21 يومًا لتثبيت عادة إيجابية جديدة.
5. اسأل الأشخاص الذين تثق بهم عن تعليقاتهم على إنجازاتك.
6. اعثر على معلم لإرشادك في طريقك إلى شغفك.
7. قم بتقليد وتحسين ما تحب واجعله مشروعك.
8. دوّن الأشياء التي لا تحبها، لتكتشف، عن طريق الاستبعاد، ما تحب.
9. اعمل على فضيلة ترغب في تطويرها كل أسبوع.
10. شارك شغفك مع الأشخاص المتشابهين في التفكير للتعلم والتطور معًا.
11. اخرج من منطقة راحتك واكتشف مناطق جديدة.
12. أعطِ الأولوية للمهم عن العاجل.
13. انفصل عن أي شيء غير ضروري أو غير نافع.

14. أعطِ لمشاريعك أسماء تحثك على العمل.

15. أعِد اكتشاف قيم وأحلام طفولتك.

16. فكر مجددًا في كل «النجاحات الكبيرة» التي حققتها في حياتك لتبقى متحمسًا.

17. أعد التركيز على أفضل أصدقائك وامنحهم الاهتمام الذي يستحقونه.

18. اربط بين كل أحداث ماضيك لكي تفهم حاضرك.

19. حدد لنفسك مواعيد تكون فيها بعيدًا عن الشاشة وعن كل الحياة الافتراضية.

20. طبق نظام الحركة البطيئة على وجبات الطعام وعلى أوقات الفراغ.

21. افعل شيئًا واحدًا في كل مرة، دون تشتيت.

22. اكتب ما لا يقل عن 5 دقائق كل يوم حول موضوع شخصي.

23. تعلم فن الهايكو لتعبر عن مشاعرك.

24. تعرف على كيفية اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتم فرضها في كل فترة من حياتك.

25. اسأل أحلامك عن الأسئلة التي لم تعثر لها على إجابة.

26. ادخل في حالة تدفق من خلال رسم دائرة الإنسو.

27. قم بحل كوان (لغز) واحد في الأسبوع.

28. مارس اليقظة الكاملة في أنشطتك اليومية.

29. دع نفسك لتحملك الصدف السعيدة والصدف الأخرى في حياتك.

30. قم بعمل خير فيه نكران للذات كل يوم.

31. عانق أحباءك بانتظام.

32. اذهب إلى مغامرة من وقت لآخر، واسمح لنفسك بالدهشة والمفاجأة.

33. ادخل طريقة الكايزن في تطوير الإيكيجاي الخاص بك.

34. ضع دائمًا مؤشر التحسن في اتجاهك.

35. ابتعد عن كل مصادر السلبية.

عن الكتاب:

يبحر بنا الكاتبان: هيكتور غارسيا (كيري)، وفرانسيس ميراليس، طوال الكتاب، في طريقة الإيكيجاي اليابانية، وهي طريقة تأملية، من ضمن طرق تأملية أخرى في اليابان. تهدف إلى أن نعثر على شغفنا، كيف يظل هذا الشغف محفزًا؟ كيف نستغل هذا الشغف في تحقيق أهدافنا؟ ويعتبر الإيكيجاي أحد أسرار الحياة الطويلة والسعيدة والصحية، التي يحياها اليابانيون، وهو يتكون من أربعة مكونات رئيسة: ما تحب، ما يحتاجه العالم، ما الذي يمكن أن تتقاضى أجرًا مقابل القيام به وما أنت موهوب فيه. إذا استطعت أن تملأ هذه المكونات الأربعة بصدق، وتلتزم بما تكتبه، وتحاول توظيف كل قدراتك في تحقيق أهدافك، يضمن لك هذا الكتاب أن تحيا حياة ناجحة وسعيدة.

لكي نفهم طريقة الإيكيجاي بعمق، علينا القيام برحلة تتكون من 35 محطة. كل محطة تنير جزءًا ما بداخلنا، لكي نحصل في النهاية على معرفة شغفنا وتحقيق أهدافنا.

ترجمت أعمال المؤلفان لأكثر من ثلاثين لغة وبيع منها ملايين النسخ

الإيكيجاي هي كلمة يابانية الأصل نستطيع أن نقول إن من ضمن معانيها "الشيء الذي تعيش من أجله" أو "السبب الذي يجعلك تستيقظ في الصباح بكل حماس". حرفيًا، يمكننا ترجمتها: "ما الذي يجعل الحياة تستحق أن تُعاش؟".

هذا الكتاب ضمن الأعمال التي قد تجعل حياتك بعد قراءته مختلفة عما قبلها، يساعدك على اكتشاف ذاتك، والمضي بخطوات واثقة نحو النجاح والاستمتاع بالحياة في الوقت نفسه، يجمع بين سلاسة الطرح وعمق الأفكار التي يقدمها ويتبناها، ليس كتابًا من كتب التنمية البشرية التي تقرأها ثم تنسى محتواها بعد دقائق، كتاب سيعيش معك ما حييت، جاد وعميق يخاطب كل نفس بشرية تواقة للنجاح.

لن تندم أبدًا على قراءة هذا العمل.

المؤلفـــان

هيكتور جارسيا وفرانسيس ميرالز:

❋ فرانسيس ميرالز: ولد في إسبانيا عام 1968. وهو روائي وصحفي متخصص في علم النفس والروحانيات، كما أنه موسيقي ومترجم.

❋ هيكتور جارسيا: ولد في إسبانيا عام 1981. بعد الانتهاء من دراساته في هندسة الحاسب الآلي انتقل عام 2004 إلى اليابان، وبعد عمله لسنوات في شركات يابانية استقال من أجل الشروع في مغامرته الخاصة في مجال الأعمال الحرة، ويعد حاليًا خبيرًا في الثقافة اليابانية، رافعًا شعار: لقد عاش في أرض الشمس المشرقة منذ أكثر من اثني عشر عامًا.

وقد صدرت لهيكتور جارسيا وفرانسيس ميرالز عدة كتب مشتركة مثل: كتاب "اجعل من كل لحظة، اللحظة الأفضل في حياتك" (2019)، "كتاب الإيكيجاي: سر اليابانيين لحياة طويلة وسعيدة" (2017) وكتاب "قوى الشفاء من الغابة" (2018). والكتاب الذي بين أيدينا الآن: "رحلة الإيكيجاي".

Cover design by: Alaa Elnewehy




ISBN 978-977-821-188-7